

TÜRKİYE

healthyfood

İLK VE TEK SAĞLIKLI
BESLENME DERGİSİ

GUIDE

MAKARNA
yağ
yakar mı?

YUMURTA
beyazı mı sarısı mı?

vücudumuzdaki
denge;
Mikrobiyota

HAMBURGER
Sağlıklı beslenmede
yeri var mı?

SPOR ÖNCESİ
VE SONRASI
NE YEMELİ
NE İÇMELİ?

5 Obeziteyi
Önleyecek
kuralla
YAĞLANMAYI
DURDURUN

YENİ NORDİK DİYETİ

İntegral
makarna

DÜŞÜK
YAĞ

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
KALORİ

4 HAFTADA 4 KILO VER!

Selahattin Dönmez'den
Flexitarian Diyet Planı



- Yeni trend **Veganizm**
- **10 malzeme** ile 5 öğün
- **Diyabette** beslenme
- Bir haftalık **kış detoksu**
- Ev yapımı **çaylar**
- **Kefirin** gücü!



120 Kolay, pratik, lezzetli...



84 Röportaj Gökçen Arıkan



112 Buharda Levrek



Sayı: 2018 / 2 Fiyatı: 10 ₺ / KKT: 12 ₺

 **Arkopharma**
LABORATOIRES

 **ARKO[®]
ROYAL**



TAKVİYE EDİCİ GIDA

**Doğanın Gücünü
Kullanın...**



E ECZACINIZA DANIŞINIZ

PharmaFit[®]
0216 348 48 10
www.pharmafit.com.tr



editörün notu

Merhaba

2018 yılına sayenizde yüksek enerji ile girdik. Bizi bu kadar mutlu eden ve yeni yılın en güzel hediyesi olan Healthy Food Guide dergimizin Türkiye edisyonuna gösterdiğiniz muazzam ilginiz. Gerek sosyal medya hesaplarındaki paylaşımlarınız gerek dergimize gönderdiğiniz harika mesajlar ışıltılı bir yıl geçireceğimizi bize hissettirdi.

İyi yaşama hepimizin çok ihtiyacı var. Kirlenen çevre, değişen iklim, güvenilir besine ulaşmada zorluk ve yaşlanan nüfus, kronik hastalıklara zemin hazırlayan büyük bir tehlike. Healthy Food Guide olarak, bu risklerin farkında olduğumuz için size iyi yaşamın kapılarını sonuna kadar açacak doğru ve pratik bilgilerle derlediğimiz yeni sayımızı hazırladık. Biliyoruz ki iyi beslenme iyi yaşamın temeli. Ve nasıl doğru besleneceğimizi bilmek, iyi yaşamı sürdürmede bize en iyi kılavuz.

İyi yaşam için işte öne çıkanlar...
İlk sayımızda süt konusunu işlemiştik, ikinci

sayımızda yumurta konusunu enine boyuna araştırdık ve sağlığa ne kadar yarar sağladığını keşfettik. Yumurta hakkında bilmediğiniz tüm bilgiler bu sayımızda. Zayıflama konusunu sıkıcılıktan çıkaran hamburger dosyamız tam size göre. 'Sağlıklı hamburger yemek istiyorum' diyorsanız kendi hamburgerinizi kendiniz en iyi malzemeler ile hazırlayabilirsiniz. Peki, şişmanlatmayan makarna nasıl oluyor? Son yılların en revaçta konusu mikrobiyaya gerçekte sağlığımızı koruyan bir gizli hazine mi? Kuzey İskandinav ülkelerinin yeni beslenme planı Nordik Diyeti, Akdeniz Diyeti'nin yerini alabilir mi? 'Vejetaryen olsam beslenme planımda nelere dikkat etmem gerekir?' 'Sporcuyum ve nasıl beslenmeliyim?' Bu özel konular ile ilgili sorularınıza en etkin son bilimsel bilgiler ile yanıt bulabileceğiniz bir sayı var elinizde... Yine en yeni bilgiler, en özel beslenme haberleri ve tarifler bu sayımızda sizleri bekliyor.

İyiliklerle dolu bir 2018 yılı geçirmeniz dileğiyle.

Selahattin Dönmez

selahattin@medyalink.com.tr

OCAK-ŞUBAT

TÜRKİYE
healthy food GUIDE
İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

s. 72 **MAKARNA**
yağ
yakar mı?

YUMURTA **s. 58**
beyazı mı sarısı mı?
vücudumuzdaki
denge
Mikrobiyota
HAMBURGER
Sağlıklı beslenmede
yeri var mı? **s. 88**
SPOR ÖNCESİ
VE SONRASI
NE YEMELİ
NE İÇMELİ? **s. 98**
5 Obeziteyi
Önleyecek
kuralla
YAĞLANMAYI
DURDURUN **s. 64**
YENİ NORDİK DİYETİ
s. 46
Selahattin Dönmez'den
Flexitarian Diyet Planı

4 HAFTADA 4 KİLO VER!
+
• Yeni trend Veganizm
• 10 malzeme ile 5 öğün
• Diyabette beslenme
• Bir haftalık kış detoksu
• Ev yapımı çaylar
• Kefirin gücü!

İntegral makarna
DÜŞÜK YAĞ DÜŞÜK KALORİ DÜŞÜK LİPİT

s. 40

MH MEDIA
11306 1402-3314
9 772426 443009
OCAK/ŞUBAT
Sep. 2018 / 2. Fiyatı: 10 TL / KDV: 12,1



Başlarken

- 3** Editör
- 10** Ne kadar yemeliyiz?
- 12** Haberler
- 22** Kefir içmek için çok nedeniniz var
- 26** Mikrobiyota; şişmanlamak sizin hatanız olmayabilir
- 30** Bu mu? Şu mu?

Haberler

- 32** Meyve ve sebzeleri soyarak mı yemeliyiz?
- 36** Evde yapabileceğiniz kış çayları rehberi
- 40** Tüm merak edilenleriyle veganizm
- 46** Haftalık beslenme planı
- 50** Artık zayıflamak daha kolay
- 54** Yeni Nordik Diyeti, Akdeniz Diyeti'ne alternatif olabilir mi?
- 58** Süper besin yumurta
- 64** Obezite oluşumunu önleyecek 5 kural
- 68** Bir haftalık kış detoks kürü
- 72** Makarna yağ yakar mı?
- Röportaj**
- 84** Fit anne Gökçen Arıkan
- 126** Taylan Kümeli; "Beslenme parmak izi gibidir"



s. 76



s. 88



s. 84



s. 102



s. 112



s. 120

Alışveriş

94 Menüde yer aç: ananas

96 En yeniler

97 En iyiler

Beslenme

76 Diyabet tedavisinde beslenmenin önemi

88 Hamburger mercék altında

98 Sporcu beslenmesinde yenilikler

Tarifler

102 10 malzeme ile 5 öğün

112 Tam bir kış menüsü

116 Modern muffinler

120 Pratik lezzetler

Bitirirken

128 Ayın starı

129 Uçakta beslenme

130 Bitirirken

s. 115



Sağlıklı yaşam rehberi **hfg**

Dengeli beslenmek ve uzun vadede sağlıklı yaşamak... İşte bizim misyonumuz bu! Kısa süreli yapılan diyetlere inanmıyoruz. Küçük değişikliklerle büyük farklar yaratılabileceğine ise eminiz. Uzmanlarımızın size nasıl yardımcı olacağını okuyun...



Sağlıklı ve lezzetli tariflerle, sürekli diyetle başlayıp bırakma alışkanlığınızı kırabiliriz. Sizi ekonomik olarak zorlamayacak, kolayca bulabileceğiniz ürünleri kullanarak en sevdiğiniz yiyecekleri sağlıklı tariflere dönüştürüyoruz. Başlıca gıdalardan ayrı kalmanızı tavsiye etmiyoruz, tabii alerjiniz ve intoleransınız olmadığı sürece!



Sizinle paylaştığımız tüm tarifler, diyetisyenlerimiz ve beslenme uzmanlarımız tarafından değerlendirilmiştir. Başlıca besin grupları, sağlıklı ve lezzetli tarifler hazırlamak için birleştirilerek dengeli beslenme rehberi oluşturulmuştur.



Sağlıkla ilgili ortaya konan son gelişmelere bilimsel olarak yaklaşıyoruz. Anlaşılması zor bilgilere açıklık getiriyoruz. Uzmanlarımız, güncel konulara tek taraflı değil; farklı açılardan yaklaşıyor.



İşaretlere dikkat edin

Tarifleri, beslenme şeklinize göre seçebilirsiniz. Detaylı bilgi sayfa 10'da...

DÜŞÜK
ŞEKER

YÜKSEK
KALSİYUM

DÜŞÜK
YAĞ

YÜKSEK
LİF

VEGAN

DÜŞÜK
KALORİ

✓ laktozsuz ✓ diyabetik ✓ glutensiz ✓ vejetaryen



Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ

MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına

Melisa Hayırlıoğlu

melisa@medyalink.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni

Selahattin Dönmez
selahattin@medyalink.com.tr

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Nalan Elmas Özbek
nalan@medyalink.com.tr

Haber Müdürü

Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

Yazı İşleri

Neslihan Kırpikli
neslihan@medyalink.com.tr

Elif Gürsoy
elifg@medyalink.com.tr

Görsel Yönetmen
Selver Ekicigil

Katkıda Bulunanlar

Tunç Olcay, Hande Göksan,
Zeynep Demiralp, Taner Uçar

Genel Müdür

Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Reklam Grup Direktörü

Gülbin Yılmaz
gulbin@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü

Sinem Doğru
sinem@medyalink.com.tr

Rezervasyon

Filiz Mutlu
filiz@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Basıldığı Yer:

Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4
Sancaktepe Kartal/İst.
T: +90 216 585 90 00
F: +90 216 585 91 30
e-mail: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı Tarihi: 24 Aralık 2017

Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık

Dili: Türkçe

Konusu: Sağlık, Beslenme, Yaşam
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

Türkiye'deki tüm yayın hakları MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Healthy Food Guide Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Healthy Food Guide Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Ürünle ait fiyatlar 22 Aralık 2014 itibarı ile geçerli yaklaşık fiyatlardır. Farklı satış noktalarındaki ya da kur ve vergi değişimlerinden kaynaklanan fiyat farklılıklarından Healthy Food Guide Türkiye dergisi sorumlu tutulamaz.

Enerjinizi doğal kaynaklardan karşılamaya ne dersiniz?

Güçlü antioksidan etkilere sahip propolis ile arı sütü ve ham balın besleyiciliğini birleştiren bu ürünü günde 1 tatlı kaşığı aç karnına doğrudan veya ılık süt, yoğurt vb. gıdalarla birlikte tüketin, farkı hissedin!



Propolis nedir?

Arıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından topladığı, güçlü antibakteriyel ve antioksidan etkilere sahip doğal bir arı ürünü olan propolis, kovadaki mikropları yok etmek ve arı kolonisinin sağlığını korumak için kullanılır. Bağışıklık sistemimizin güçlenmesi ve hastalıklara karşı korunmamıza yardımcı olur.

Neden Bee'o Propolis?

Propolis ham halde tüketilebilir özellikte değildir. Bee'o, İstanbul Teknik Üniversitesi Arı Teknokent'te gerçekleştirdiği Ar-Ge çalışmasıyla, propolisin ülkemizde ilk defa Sözleşmeli Arıcılık ile yerli üretimini başlatmış ve içerisindeki yararlı bileşenlerden maksimum oranda faydalanmanızı sağlayacak özütleme yöntemini geliştirmiştir.

Bee'o propolisin antioksidan içeriği ve biyolojik aktivitesi benzer ürünlerden en az 5 kat daha yüksektir.

Arı sütü nedir?

Arı sütü, işçi arıların kovanda ana arıyı ve yavru arıları beslemek için kendi vücutlarından salgıladıkları doğal bir arı ürünüdür. Hayatı boyunca arı sütüyle beslenen ana arı işçi arılardan 30 kat daha uzun yaşar.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, düzenli arı sütü tüketiminin egzersiz sonrası fiziksel yorgunluğu azaltarak performans ve zindeliğe katkıda bulunduğu ortaya konulmuştur¹.

1- Kamakura, M., Mitani, N., Fukuda, T. ve Fukushima, M. 2001. Antifatigue effect of fresh royal jell in mice. J. Nutr. Sci. Vitaminol. 47, 394-401.

İstanbul Teknik Üniversitesi'nden uzman eliyle...



Online
Sipariş İçin



beeo.com.tr



/BEEOAriUrunleri



0544 629 77 43





healthyfoodguidetr



healthyfoodguidetr



hfg@medyalink.com.tr

TAKİPLEŞELİM

HEALTHY FOOD GUIDE OLARAK BİZ SİZİ TAKİP EDİYORUZ.

HAKKIMIZDA (İYİ YA DA KÖTÜ) NE DÜŞÜNDÜĞÜNÜZÜ DE BİLMEK İSTİYORUZ.

Yorumlarınızı, fotoğraflarınızı ve fikirlerinizi bize mutlaka iletin.

PAYLAŞIN

Keyif aldığınız anları unutulmaz kılın. Fotoğraflarda bizi de tagleyin, unutmayın!

TEŞEKKÜRLER

Sadece iki ay önce doğduk... Bizi dergi raflarında aradınız, Instagram'da takibe aldınız,

fotoğraflarda taglediniz, güzel yorumlar yaptınız... Siz değerli okuyucularımız sayesinde hızla büyüydük.

Tüm HFG takipçilerine binlerce kez teşekkür ediyoruz.

SEVDİK

Kendimizi hesaplarınızda bulduk!

@withvitaminl

...Sağlıklı beslenme hakkında daha fazlasını öğrenmek isteyenlere ay bitmeden "healthy food" dergisini gözden geçirmesini tavsiye ediyorum.



@delicioustastesbyib

...Bu ay ilk kez çıkan @healthyfoodguidetr dergisini aldım ve tek kelimeyle bayıldım!



@sagliklibeden

...Kahvaltılık minik pizzalar yapmıştım ama fırın bozulunca pişiremedim. Bu yüzden avokado, peynir ve yumurta üçlüsüne koştum hemen...



DANIŞMA KURULU

• Yrd. Doç. Dr. Aylin Hasbay
Büyükkaragöz,
Acıbadem Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Öğretim Üyesi

• Prof. Dr. Aziz Ekşi,
Ankara Üniversitesi Gıda
Mühendisliği Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Sevinç Yücecan,
Diyetisyen/
Yakın Doğu Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

• Duygu Tuğcu,
Türkiye Aşçılar Federasyonu
Milli Takım Kaptanı

• Prof. Dr. Aziz Tekin,
Gıda Mühendisi

• Prof. Dr. Funda Elmacioğlu,
İstinye Üniversitesi Beslenme ve
Diyetetik Bölüm Başkanı

• Emrah Köksal Sezgin,
Türkiye Aşçılar Milli Takım
Direktörü – Şef

• Prof. Dr. Hakan Yardımcı,
Ankara Üniversitesi Veteriner
Fakültesi Mikrobiyoloji
Anabilim Dalı

• Prof. Dr. Murat Baş,
Diyetisyen/
Acıbadem Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

• Prof. Dr. Tanju Besler,
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
Bölüm Başkanı

SEN **D** İYİ YAŞA!



D VİTAMİNİ
İHTİYACINIZ İÇİN
HER GÜN
1 FIS
YETER!



NE KADAR YEMELİYİZ?

HFG'deki her tarifte besin değerleri detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Böylece vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketebilirsiniz. Günlük almanız gereken besin miktarını hesaplamanın basit bir yöntemini sizlerle paylaşıyoruz...



Bir muffin

Kalori: 118	Lif: 1.2 g
Yağ: 7.3 g	Protein: 5.6 g
Doymuş yağ: 1.8 g	Tuz: 0.2 g
Karbonhidrat: 6.6 g	Kalsiyum: 61 mg
Şeker: 0.7 g	Demir: 1.1 mg

Tüm tariflerimizde bulunan bu besin değeri listesine bakın.

İhtiyaç duyulan günlük besin miktarı yaşa, cinsiyete, kiloya, boya ve fiziksel hareket seviyesine göre değişmektedir. Birçok bilimsel kurum tarafından standart kabul edildiği için, bizler ihtiyaç duyulan günlük kalori miktarını 2100 kalori olarak alıyoruz. Her ne kadar bu sayılar, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmada son derece önemli

olsa da, yediklerinizin kalitesi de önem taşır. Sağlıklı, doğal, “gerçek” yiyecekler yemek ve çeşitlilik sağlamak günlük besin ihtiyacınızı kolaylıkla karşılamanızı sağlar. Genel bir rehber olarak, sizler için hazırladığımız bu “tavsiye edilen günlük tüketim miktarı” listesini kullanabilirsiniz. Kişisel yapınızdan kaynaklanan farkları doktorunuza danışmalısınız.

Ortalama Günlük Tüketim

Kilojul 8700 kL

Kalori 2100

Protein
Enerjinin %15-25'i

Toplam yağ
Enerjinin %20-35'i

Doymuş yağ
Enerjinin %10'dan azı

Karbonhidrat
Enerjinin %45-65'i

Serbest şeker
Enerjinin %10'u

Lif 25-30 g

Sodyum 2300 mg

Kalsiyum 1000 mg

Demir 8 mg

SODYUM Kalp rahatsızlığınız varsa veya yakalanma riskiniz yüksekse, günde 1600 mg'dan fazla tüketmemeye çalışın.

KALSİYUM 50 yaşın üzerindeki kadınlarda ve 70 yaşın üzerindeki erkeklerde günlük tüketim miktarı 1300 mg'a çıkarılmalıdır.

DEMİR 50 yaşın altındaki kadınlar günde 18 mg'a ulaşmayı hedeflemelidir. Hamilelik sürecinde ise bu miktar 27 mg'a çıkarılmalıdır.

Dünyanın En Sağlıklı Zeytinyağı Hangisidir?

ATERNA

Beylikçiftliği Gazipaşa Mah. Şehit Sami Akbulut Caddesi

No:181 Dikili-İZMİR

www.aterna.com.tr



/AternaZeytinleri



/Aternazeytin



+90 216 389 00 84



info@aterna.com.tr

sağlıklıhaberler

Sağlık ve beslenme dünyasındaki yeni gelişmeleri kaçırmayın...

%13

Günün iki öğünü evde hazırladığınız yemeklerle geçirerek tip 2 diyabete yakalanma riskinizi %13 düşürebilirsiniz. Bunu tüm haftaya yayarak sağlıklı bir yaşam sürmek sizin elinizde. Her gün yemek pişirmeye vakit bulamıyorsanız, hafta sonları tek seferde birkaç öğünlük yemek hazırlamayı deneyebilirsiniz.



DİKKATİNİZ DAĞILMASIN

Ailece yemeğe oturduğunuzda gözlerinizi boş boş televizyona mı dikiyorsunuz? ABD’de yapılan yeni bir araştırma, yemek esnasında dikkatini toplayamayan ebeveynlerin gereğinden fazla yiyerek çocuklarına kötü örnek teşkil ettiklerini ortaya koydu.

Diyeti boşver!

Kilo verme diyeti uygulamayı düşünenler, bu haber sizleri ilgilendiriyor: Avustralya’da yapılan yeni bir araştırmaya göre, obez olma ihtimaliniz ile kaç kez diyet yapmaya çalıştığınız arasında bir ilişki bulunuyor. Bir kez diyet yapmaya girenlerde bu ihtimal, hiç diyet yapmamış kişilere kıyasla iki katına çıkıyor. İki kez diyet yapan kişilerde ise üç katına çıkıyor. Diyet yapmadan, sağlıklı alışkanlıklar geliştirerek kilo vermeye çalışmalısınız. Bu konuda dergimizden yardım alabilirsiniz.



Kendinle fit ol!



YÜKSEK PROTEİNLİ YOĞURT

LAKTOZSUZ / DÜŞÜK YAĞLI

SIFIR ŞEKER YÜKSEK PROTEİN

26 GRAM PROTEİN / 500 ML



Etkilemek için yemek

Kiminle yemek yediğinize dikkat edin. Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, erkekler kadınlarla birlikte yemek yediklerinde, erkeklerle birlikte yediklerine nazaran yüzde 92 daha fazla yeme eğilimi gösteriyorlar. Peki bu durum neden kaynaklanıyor? Araştırmacılar, bu davranışın "ne kadar da güçlü, enerjik ve sağlıklıyım" anlamına gelen bir gösteriş davranışı olduğunu söylüyor. Sağlıklı bir hayat için, beslenme davranışlarınıza özen gösterin.

KAHVALTI YAP, HUZURLU OL

Yapılan yeni bir araştırmaya göre, sabah kahvaltısını atlayan çocukların okulda "açlık sınırı" yaşama ihtimali iki kat daha yüksek. Açlık sınırı, açlık hissiyle birlikte gelen bir huzursuzluk hali olarak çocukların derslere konsantre olmasını zorlaştırıyor ve çocukların daha fazla yorgunluk hissetmesine sebep oluyor. Kahvaltı yapacak vaktiniz yoksa, kahvaltınızı yolda da yapabilirsiniz. Pratik kahvaltı paketleri işinizi kolaylaştırabilir.




BOYUT önemlidir


En azından yemek yediğiniz tabağın boyutu önemlidir! İngiltere'de yapılan bir araştırmada, küçük tabaklarda yemenin alınan günlük kalori miktarını neredeyse üçte bir azalttığını gösteren veriler elde edildi.




Az Tuzlu, Az Yağlı
Çok Sağlıklı Zeytin



 /forazeytin

 /forazeytinofficial

 /fora zeytin

0 800 211 63 02 | info@forazeytin.com.tr | www.forazeytin.com.tr

HEM RUHUNUZ, HEM KARNINIZ DOYSUN

Hepimizin en azından bir kez olsun yaşadığı bir durumdan bahsedeceğiz: Tatile çıkar ve yemeklerin çok lezzetli olduğu bir yere gidersiniz. Eve döndüğünüzde aynı yemekleri evde yapmayı denersiniz fakat ne yaparsanız yapın tatilde yedikleriniz kadar lezzetli olmaz. Oxford Üniversitesi Deneysel Psikoloji bölümünde profesör olan Charles Spence, tatilde yediğiniz o yemeklerin size daha lezzetli gelmesinde restoranda çalan güzel müziklerin dahi etkisinin olabileceğini söylüyor. Spence'in yaptığı araştırmalar, yemeğin dahil olduğu kültürden müziklerle beraber servis edilmesinin (sessel lezzetlendirme) yemeğin hissedilen tadını güçlendirdiğini ortaya koyuyor.

Siz de bu yöntemi deneyebilirsiniz: **Tako ya da Meksika** mutfağından bir yemek yediğinizde mariachi müzikleri, **Suşi ya da Uzak Doğu** yemeklerinde zen atmosferi oluşturacak müzikler ya da bambu flüt müzikleri, **İtalyan yemekleri ya da makarna** yediğinizde Puccini dinleyebilirsiniz.



ÖĞLE YEMEĞİ ALIŞKANLIĞINIZI GÖZDEN GEÇİRMENİZ İÇİN

3 NEDEN

1. ARA VERİN, CANLANIN, VERİMİNİZİ ARTIRIN

Her 10 kişiden dördünün, gün içerisinde çok meşgul oldukları için öğle yemeğini es geçtiğini biliyor muydunuz? Öğle aralarını çalışarak geçirmenin daha verimli olduğunu düşünüyorsanız, arada bir beyninizin de aç kaldığını ve glukoza ihtiyaç duyduğunu hatırlayın. Öğle yemeğini es geçmek, çalışma performansınızı düşürür. Düşük Glisemik endeksli bir ekmekle hazırlanan basit bir sandviç ya da nohut ve kuskuslu hızlı bir salata, sizi akşamüstüne kadar idare etmeye yetecektir.

2. ÇALIŞMA MASANIZDAN UZAKLAŞIN

Her dört kişiden üçü öğle yemeklerini çalışma masasında yediklerini söylüyor. Yemeğinizi yerken bir yandan e-mail'lerinizi kontrol etmek, yediğiniz miktara dikkat edememenize ve dahası, yediklerinizden

tam olarak tat alamamanıza sebep olur. Çalışma masanızdan uzaklaşın. Vücudunuzu biraz esnetin. En iyi seçenek dışarı çıkmaktır. ABD'de yapılan bir araştırma, 8 dakikalık kısa bir yürüyüşün bile yaratıcılığı artırdığını gösteriyor. Hem böylece, çalışma masanızdaki ekmek kırıklarından da kurtulmuş olacaksınız.

3. TATLI BİR DOKUNUŞLA TAMAMLAYIN

Yemeğinizi tatlı bir şeyle sonlandırmak, yemek faslının tamamlandığına dair beyninize sinyal göndererek akşamüstüne doğru ellerinizin istemsizce bisküvilere doğru uzanmasını engelleyecektir. Tabii bu tatlı sonu, şekerli bir içecek ya da ağır bir dilim pasta ile yapmaktansa, biraz meyve yiyebilir ya da ağzınıza birkaç parça bitter çikolata atabilirsiniz. Hem tatlı isteğinizi köreltecek, hem de daha az kalori almanızı sağlayacaktır.



APİTERA

ARILARDAN YAŞAM TERAPİSİ

%100 Doğal • Bal Yoğun • Takviye Edici Gıda

Bağışıklık
önemlidir

Zindelik
önemlidir

Hafıza
önemlidir



Hüpletin



İçeceklerinize katın

Biliyor muydunuz?

Marketlerde satılan birçok badem sütünün sadece yüzde 2.5'ü bademdir. Bu da 250 ml'lik bir bardakta yaklaşık 5 bademe denktir. Günlük önerilen kuruyemiş tüketiminin ortalama 20 bademe denk geldiğini belirtelim.



NE KADAR TUZ KULLANMALI?



½ tatlı kaşığı

1 tatlı kaşığı

1½ tatlı kaşığı

2 tatlı kaşığı

✓ İDEAL MİKTAR

1-2 gram ya da yarım tatlı kaşığı tuz, vücudunuzun günlük tuz ihtiyacını karşılar.

✓ TAVSİYE EDİLEN MİKTAR

4 g ya da 1 tatlı kaşığı tuzu her gün tüketmeye özen göstermeliyiz.

✗ TEHLİKELİ MİKTAR

6 g ya da 1 buçuk çay kaşığı tuz, günlük tüketim için aşılmaması gereken son limittir.

✗ BİLİNÇSİZCE TÜKETİLEN MİKTAR

9 g ya da 2 tatlı kaşığı tuz, ne yazık ki bir çoğumuzun günlük tükettiği miktara eşittir.



Anne adaylarının dikkatine!

Pestisitlerden uzak durun...

Taze sebze ve meyvelerde bulunan pestisit yani böcek ilaçları kalıntılarına aşırı maruz kalan kadınlarda doğurganlığın bozulduğu ve hamile olan annede de hamileliğin herhangi bir döneminde bebeğini kaybetme riskinin olduğu belirlendi. Her ne kadar taze sebzelerin ve meyvelerin kabuğa yakın kısımlarında vitaminlerin yoğun olduğu bilinse de ince doğramanın pestisit yükünü azaltmak adına yapılabilecek en güvenli yol olduğunu söylemeliyiz. Sirkeli suda 20 dakika bekletmek taze sebze ve meyveleri kabukları ile pestisit kalıntılarından arındırmada en doğal yöntem.

ŞİŞKİNLİK YAPMAYAN EKMEK

Huzursuz bağırsak sendromundan şikayetçiyseniz, başta ekmek olmak üzere buğday ürünleri şişkinliğe sebep olabilir. Hemen üzülme. Küçük çaplı bir klinik araştırma, tüm ekmeklerin aynı olmadığını gösteriyor. Geleneksel fermantasyon yöntemleri ile elde edilen ekşimaya ekmeği, standart seri üretim ekmeklere nazaran daha az gaz yapıyor.





ÖDÜLLÜ PROBİYOTİK*

alflorex®

B. infantis 35624®

İLE
ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

Karın
ağrısı

Şişkinlik

Kabızlık

Gaz

SİNDİRİM SİSTEMİ**
ŞİKAYETLERİ



ALF_2017_08_11

BIOCODEX

SYMBI-SYS
YAŞAM İÇİN MİKROBİYOTA

*<http://www.seroba-lifesciences.com/alflorex-wins-best-gastrointestinal-product-award/> (Erişim: Temmuz 2017).

**Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. (Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği Resmi Gazete Tarihi: 26.01.2017 Resmi Gazete Sayısı: 29960 Mükerrer)



METABOLİZMA DOSTU TARÇIN

Metabolizm dergisinde yayınlanan yepyeni bir araştırma; tarçında bulunan sinnamaldehit adlı esansiyel yağ asidinin termojenesis dediğimiz besinlerin yakımı sırasında daha fazla kalori harcamayı sağlayarak metabolizma üzerinde etkisinin olduğunu açıkladı. Süt, bitkisel, siyah ve yeşil çaylar, kahve ve taze meyvelere çubuk veya toz tarçın eklemenin kan şekeri de düzenleyerek açlık ataklarını da önlediği belirlendi. Yemek sonrası ve ara öğünlerde bitkisel çaylarınıza tarçın eklemeyi, gece yatarken oda sıcaklığındaki sütlünüze çubuk tarçın eklemeyi unutmayın. Böylece açlık ataklarınızı dengeleyerek metabolizmanızın da hızlanmasını kolaylaştırabilirsiniz.



Çay içmek için 7 sebep...

- 1 Çay içmek, günlük su tüketiminizi artırmak için harika bir yöntemdir.
- 2 Geceleri uyumakta güçlük çekiyorsanız, öğle vaktinden sonra kafeinsiz bitki çayları içebilirsiniz.
- 3 Çayda şeker bulunmaz. Bu sebeple şekerli meşrubatlara harika bir alternatiftir.
- 4 Siyah çayı ya da kahveyi sütle içmeyi seviyor fakat süt ürünleri tüketmekten kaçınıyorsanız, bitkisel çaylar tam size göre!
- 5 Çay, kremalı kahve veya sıcak çikolatanın aksine 0 kalordir.
- 6 İster tek başınıza, ister ailenizle ya da arkadaşlarınızla birlikte olun, bitkisel çaylar rahatlatıcı bir deneyim sunar.
- 7 Çayın tadı harikadır! Farklı bitkisel karışımları deneyin!



BEYNİNİZİ YAŞLANMaktan KORUYUN

İngiltere Sağlık Bakanlığı beyni yaşlanmaktan korumanın rehberini yayınladı. Zihinsel becerilerinizi sürekli dinç tutmak için yeteneklerinize güvenmeyi öğrenmeniz gerekiyor! İşitme kaybı beyni gerekli uyarıcılardan mahrum bıraktığı için kulaklarınızı korumak beyindeki gri doku kaybını önüyor. Yüksek sese günde sadece 15 saniyeden fazla maruz kalmak, 15 dakikadan fazla saç kurutma makinesi kullanmak sesleri algılayan hücrelere zarar veriyor. Beyni yaşlanmadan korumak için; dil öğrenme, enstrüman çalma, spor yapma ve abur cuburdan kaçınmak da önemli. Gün içinde omega 3, D ve B12 vitaminlerinden dengeli beslenmeniz, beyin hasarlarını azaltıcı etkisi olduğunu unutmamalısınız.



Kahve Sağlığa Yararlı

British Medical Journal dergisinde yayınlanan 220 önemli araştırmayı değerlendiren bilimsel analizde; günde 3 fincan düzenli kahve içenlerin içmeyenlere göre kalp, kanser, tip 2 diyabet, siroz, Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklara daha az yakalandığı ortaya çıktı. Yapılan farklı araştırmalarda günde 4-6 fincan kadar şekerli, sütsüz ve filtre edilmiş kahveden alınan orta düzeyde kafein ve antioksidanların sağlık üzerine olumlu etkilere neden olduğu belirtildi. Egzersiz öncesinde içilen filtre edilmiş kahvenin performansınızı arttırıp kaslardaki yağın yakılmasını da sağladığını unutmamak gerekiyor. Kahve için önemli bir uyarı hamile anneler için. Hamile annelerin fazla kahve tüketiminin düşük, prematüre doğum ve düşük ağırlıklı bebek dünyaya getirme risklerinin kahve içmeyenlere göre yüksek olduğunu belirtmekte fayda var. Hamilelik döneminde 2 fincan kahve yeterli.



D vitamini gerçeği!

Eksikliği; depresyon, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanserler için risk faktörü. Amerikan Tıp Birliği dergisinde yayımlanan D vitamini ihtiyacımız ile ilgili bir makalede günde 600 – 800 IU almamız gereken doz olarak bildirilmektedir. Sağlıklı bir bireyseniz, kollarınızın iç bölgelerini güneş ışınlarına 15 dakika tutarak günlük D vitamini ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Fakat güneş ışınlarını az görenler, 65 yaş üzeri bireyler, obezler, süt – yumurta – balık - mantar yemeyenlerin, hassas bağırsak sendromu, karaciğer hastalıkları yaşayanların ek olarak D vitamini desteği almaları gerekir.



PEŞİNİZDEN KOŞTURAN MI VAR?

Amerikan Kalp Birliği Bilimsel Komitesi yemekleri hızlı yiyenlerin metabolik sendrom, obezite ve diyabet açısından risk altında olduğunu bildirdi. 1000 sağlıklı kişi arasında; yavaş, normal ve hızlı yemek yiyenlerin 5 yıl boyunca takiplerinin yayınlandığı araştırmanın sonuçları gayet net! Araştırma; hızlı yemek yiyenlerin daha hızlı kilo aldığı, metabolik sendroma kolayca yakalandığı ve diyabet için de risk faktörünün % 18 kadar arttığını gösteriyor. Yavaş yemek besinlerin iyi çiğnenmesini sağlamakta, mideye geçişi yavaş olan yiyeceklerin sindirimi de yavaşlamakta, böylece kan şekeri de hızlı yükselmeyip gün boyu metabolik dengeyi düzenlemektedir. Böylece az kalori alımı, kan şekerinin dengesi, doğru besin seçimi ve yemekleri iyi sindirme sayesinde obezite ve diyabet riski de hızlı yiyenlere göre neredeyse yok denecek kadar az. Lokmaları en az 20 kere çiğnemek yavaş yemenin tanımı deniliyor. Yemeklerinizi tüketirken her lokmanızı iyi çiğneyip yeni lokmayı almak yavaş yemenin tek yolu.

KEFİR İÇMEK İÇİN ÇOK NEDENİNİZ VAR!

Kafkasya'da gençlik iksiri olarak bilinen kefir, birçok hastalığa iyi geliyor. Hatta stresi bile önüyor. Bu mucize içeceği daha yakından tanımaya ne dersiniz?

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

KEFİR GÜÇLÜ BİR PROBİYOTİKTİR. Sütte kefir taneleri eklenmesi ile elde edilen bu sağlıklı içecek, laktik asit bakterilerini ve maya içeren fermente bir sağlık iksiridir. Kefir taneleri küçük karnabahar veya patlamış mısır görüntüsünde, düzensiz şekilli, sarı-beyaz renkte elastik yapılı canlı kültürlerdir. Bu taneler hem bakteri hem de mayaları içinde bulunduran polisakkarit yapılı canlılardır. İşte kefire hayat veren ve vücudumuzda birçok hastalığı önleyen sırda bu kefir tanelerinde saklıdır...

NELERE İYİ GELİYOR?

Kanser İçin Umut Kaynağı

Birçok araştırmada kefirin kanser başlamasını yavaşlatma, tümör oluşum aktivitesini önleyici etkisi olduğu bildirilmiştir. Kefirde suda çözünebilen bir glukogalakattan ve kefir tanelerinin üretmesi ile ortaya çıkan kefiranın adlı bir bileşenin kanser hücreleri oluşumunu önleyici etkileri keşfedilmiştir. Ayrıca kefirde bulunan amino asitlerin kansere karşı durdurucu etkisi olduğu ve kanserli hücrelerin hücre duvarlarını delerek kontrolsüz üreyen bu hücreleri öldürerek etkili olabildiği açıklanmıştır. Özellikle lösemi tedavisi gören hastalarda kefirin faydalarının potansiyel olumlu etkisi de biliniyor.

Bağışıklık sistemini Düzenler

Beslenme ile bağışıklık sistemi arasında doğrudan ilişki olduğunu biliyoruz. Sağlıklı

beslenme içinde kefir, bağışıklık sistemi üzerinde düzenleyici etkisi tartışılmaz derecede etkili bir içecek. Kefir tanelerinin sütte yarattığı fermentasyon sayesinde hastalık etmeni olan zararlı bakterilerin üremesini önleyerek mide ve bağırsak sistemi üzerinde bağışıklık sistemini bozan maddelerin de üretimini baskıladığı biliniyor. İyi bağışıklık sistemine sahip olmak için günde 1 su bardağı kefirin 6 hafta düzenli tüketilmesi gerektiğini unutmayın!

Damarda Yararlı Kolesterol Oranını Artırır

Kolesterol yüksekliği olan kişilerin düzenli kefir içtiklerinde damarlarda kolesterol oranında farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Özellikle kalp hastalıkları için risk yaratan ve damar içi elastikiyeti bozarak sertleşmeye neden olan kötü huylu kolesterolü azaltıp damarın gençleşmesine yardımcı olan yararlı kolesterol miktarının arttığı belirlenmiştir. Kefir içinde bulunan bakteriler ve mayaların, safra asidi parçalayıcı enzimler oluşturarak zararlı kolesterol emilimini azaltarak bu olumlu etkiyi sağladığı da bildirilmektedir. Kefirin düzenli içilmesi ile 1 ay gibi kısa sürede kolesterol düzeyini azalttığı çalışmalarda tespit edilmiştir.

Kan Şekerini Düzenler

Kefirde bulunan kefiran, iskelet kaslarında glikozun hücre içine hızlıca girmesini sağlayarak damarlarda bulunan fazla şekerin kaslarda enerji olarak

**Her 10 kişinin 9'u
Danone Kefir'in
yumuşak içimli
olduğunu
onaylamıştır.***

**yumuşak
içimli**



STRESİ ORTADAN KALDIRIR!

Kefir ile ilgili yapılan araştırmalar, özellikle öğrencilerin sınav stresini ortadan kaldırdığını, bağışıklık sisteminin güçlendiğini ve sınavlarda konsantrasyonu daha iyi kullanabildiklerini göstermektedir. Deney araştırmalarında ise yoğurt ve kefir gibi Türk insanı tarafından yaygın tüketilen süt ürünleri ile sebze-meyve tüketiminin teşvik edilmesi, çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonlarından korunmada ve tedavide yararlı olacağını belirtmektedir. Probiyotik olarak adlandırılan kefirin, çocuklarda soğuk algınlığı semptomlarını hafiflettiği, immun sistemi kuvvetlendirdiği göstermiştir.

*Bağımsız araştırma şirketi IPSOS tarafından gerçekleştirilen tüketici araştırması sonucudur.



YAŞAMIN ANAHTARI!

Kefir süttten yapıldığından süttteki protein, vitaminler ve minerallerin hepsini içerir. Kefir esansiyel amino asitler bakımından zengin bir besindir. Kefir A, B1, B12, D, E, K Vitamin'leri ve magnezyum, kalsiyum, fosfor, flor ve selenyum mineralleri bakımından zengindir. Kefirdeki laktoz oranı azaldığı için laktoza duyarlı kişiler kefir rahatlıkla içebilirler. Birçok araştırmacı kefir 80 yaşın üzerinde yaşamının anahtarı olarak görmektedirler.

KEFİRİN FAYDALARI

1. Sindirim sistemini güçlendirmek
 - a. Antimikrobiyal aktiviteyi üst düzeyde tutmak
 - b. Besinler ve bağırsaklardaki emilim sağlayıcı yüzeyler açısından patojen mikro organizmalarla yarışarak mukozal adezyonlarını ve beslenmelerini önlemek
 - c. Antitoksin üretmek (zararlı toksinleri yok eden madde üretmek)
2. İmmün fonksiyonları güçlendirir
3. Gastrointestinal sistemi enfeksiyonlardan korur
4. Alerjik reaksiyonlardan koruyucu özellik taşır ve alerjik koliti önler
5. Antioksidan (kanser karşıtı) özellik gösterir
6. Kan lipidlerini (kolesterol) azaltır
7. Laktoz (süt şekeri) emilimini artırır
8. Çocuklarda kabızlık ve ishal döngüsünün sürekli görüldüğü bir çeşit hastalık olan irritabl bağırsak semptomlarının kontrolünde yarar sağlar
9. Gebelikte kullanımı ile annede ve bebekte obeziteyi engeller

belirlenmiştir. Kefir tüketildikten sonra mide asidi tarafından bozulmadan bağırsaklara geçtiği ve bu küçük yapı olan kefiranın bağırsaklardan kolayca emilerek yüksek kan şekerinin düşmesinde etkili olduğu da bildirilmektedir.

Laktoz İntoleransı Olanlara İlaç Gibidir

Laktoz süt ürünlerinde bulunan bir karbonhidrat türüdür. Bağırsaklarında yeterli beta galaktosidaz adlı bir enzim olmadığında sindirim sisteminde meydana gelen gaz, şişkinlik ve ishal gibi anormal sağlık sorunlarının oluşmasını tetiklemektedir. Kefir laktoz intoleransı olan kişilerde kendi yapısında doğal olarak bulunduran beta galaktosidaz enzimini içerir ve sütte bulunan laktozu doğal olarak parçalayarak sindirim sistemini bozmaz şişkinlik

Sağlıklı beslenme içinde kefir, bağışıklık sistemi üzerinde düzenleyici gücü tartışılmaz derecede etkili bir içecek.

durumunu yüzde 70 azaltarak hastalarda konforlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

NASIL TÜKETELİM?

Özellikle kanser başta olmak üzere pek çok hastalığa karşı koruyucu özelliği olan kefir günde bir bardak rahatlıkla içebilirsiniz. İçtiğiniz sade kefirin ekşimsi tadı sizi rahatsız ediyorsa sevdiğiniz bir meyve ve taz nane ile tüketebilirsiniz. Hatta direkt marketlerden meyveli kefir ürünlerini satın alabilirsiniz. **hfg**

Tüm Ailenin Kefiri
artık





ŞİŞMAN OLMAK, SİZİN HATANIZ OLMAYABİLİR

Bozulmuş bir bağırsak mikrobiyotasının modern dünyanın getirdiği obezite dahil birçok hastalık ile etkileşimi olduğunu biliyor musunuz? Gelin vücudumuzu kontrol altına alan 'mikrobiyota'yı yakından tanıyalım. Sağlıklı bağırsak mikrobiyotasına destek vermek için neler yapabileceğimizi öğrenelim...

YAZI: PROF. DR. MURAT BAŞ
Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Başkanı

BAZEN METABOLİZMANIZIN, VÜCUDUNUZUN KONTROLÜ ALTINDA olmadığı hissettiğiniz oldu mu? Yemeği yemediğiniz halde, sadece yemeğe baktığınızda bile kilo almaya başlamış gibi hissettiniz mi? Karnınız tokken bile acıktığınız oldu mu? Yiyeceklerin sizi esaret altına aldığını hissederek mutsuz oldunuz mu? Sizinle aynı miktarda yediği ve aynı miktarda egzersiz yaptığı halde, sizden daha ince olan arkadaşlarınıza ne demeli! Sanki vücudunuzda biri var ve sizin bütün diyet çabalarınızı sabote ediyor değil mi? Birçoğunuz, 'işte aynı ben' dediniz içinizden muhtemelen. Tüm bunların nedeni; sadece bir insan olmadığınız, aynı zamanda içinizde bulunan, mikrobik dünyada yaşayan mikroplar ile ortak bir bedeni paylaşıyor olmanızın sonucu olabilir. Eğer bir mikroskop kadar keskin bir görüşe sahip olabilseydik, vücudumuzda yaşayan tek bir organizma olmadığını, aslında çok sayıda organizmadan oluşan bir ekosistem olduğu gerçeğini görürdük ve belki de korkudan küçük dilimizi yutardık. "Mikrobiyom" adını verdiğimiz ve birlikte karşılıklı fayda üzerine kurgulanmış bir yaşam sürdürdüğümüz bu mikroplar, bir yandan sindirime yardımcı olup, ihtiyacımız olan fakat vücudumuz tarafından üretilmeyen besin maddelerini bize sağlarken, diğer yandan bizleri hastalık yapıcı mikroplara karşı koruyorlar.

NEDEN KENDİMİ SÜREKLİ AÇ HİSSEDİYORUM

Danışanım Gülay Hanım "ne olduğunu anlamıyorum" dedi gözyaşları içinde. Ve devam etti. Şimdiye kadar bana verilen tüm diyet listelerine harfiyen uydum. Yumurta, peynir,

Sürekli yorgunluk, kas ve eklem ağrıları, saçlarınızda cansızlık ve dökülmeler varsa, tüm bunlar bozulmuş bir bağırsak mikrobiyotasının göstergesi olabilir!

mevsimlik yeşillikler ve tam tahıl ekmekten oluşan harika bir kahvaltı ettim bugün. Öğle yemeğinde ızgara tavuk eti ve yanında sotelenmiş sebzeler ile yoğurdum son derece keyifliydi. Akşam ızgara somon ve yanında koca bir kase salatam olacak. Ara öğünde yediğim elma ve cevizlerimi de unutmadım. Ancak kilo alıyorum ve kendimi açlıktan ölecekmiş gibi hissediyorum. Eninde sonunda kendimi bir parça kek ya da bir külah dondurma yerken buluyorum. İçimde benden sürekli şekerli bir şeyler yememi isteyen bir canavar besliyorum sanki. "Acaba bağırsaklarınız" diyecektim ki, "hayır sindirim sistemim gayet iyi çalışıyor ve düzenli olarak tuvalete çıkıyorum" diyerek ağlamaya devam etti. Lütfen sana uyan seçenekleri işaretleyerek eline bir anket uzattım. Cevaplarında; tekrarlayan baş ağrısı, uykusuzluk, konsantrasyon kaybı, vücudunda egzamalar, kendini sürekli yorgun hissetme, kas ve eklem ağrıları, saçlarında cansızlık ve dökülmeler gibi kendinde gördüğü birçok seçenek vardı. Ve tüm bunlar bozulmuş bir bağırsak mikrobiyotasının göstergesiydi. Gülay Hanım'ın bağırsak mikrobiyotası ağırlık kaybını engelliyordu. Bozulmuş bağırsak mikrobiyotası, bağışıklık sistemini de bozmuştu ve bu durum vücudundaki iltihabi olayları arttırmıştı. Bağırsaklarında başlayan sızıntı, kanına yabancı maddelerin karışmasına ve iltihabi olayların şiddetlenmesine neden oldu.

Bütün bunlar, insülin direncini tetikledi ve iştah hormonları da olumsuz etkilendi. Tüm bu olumsuzluklar yetmezmiş gibi, bağırsaklarındaki kötü bakteriler, yediği yiyeceklerden daha fazla enerji üreten birçok kapıyı açmıştı. Bu nedenle kilo verme sürecinde bir türlü başarıya ulaşamıyordu.

SAĞLIKLI BİR BAĞIRSAK SİSTEMİ İÇİN ŞUNLARI YAPIN

1. Akdeniz tarzı beslenin: Sebzeler, meyveler, tam tahıllar, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler, bitkisel yağlar, az yağlı süt ve süt ürünleri, balık ve tavuk günlük beslenme alışkanlıklarınızın temelini oluştursun.

2. Prebiyotik besinleri sofranızdan eksik etmeyin: Prebiyotikler, probiyotikleri besleyen bitkisel kaynaklardır. Hindiba kökü, karahindiba yeşilliği, yer elması, sarımsak, soğan, pırasa, kuşkonmaz, pırasa, muz, arpa ve yulaf prebiyotiklerden en zengin besinlerdir.

3. Bağırsak dostu probiyotik bakterileri unutmayın: Probiyotik bakteriler, bağırsak sağlığına katkı veren küçük dostlardır. Yoğurt, kefir, az tuzlu turşular ve sirke probiyotik besinlere örnektir.

4. Düzenli egzersiz yapın: Haftada en az 150 dakika tempolu yürüyüş, bağırsak sisteminizin sağlığına destek verir.

5. Stres yönetimini ihmal etmeyin: Bağırsaklarınız kalbiniz gibi her duygudan etkilenir. Stres yönetimi ile bağırsak sağlığınıza katkı sağlayabilirsiniz.

6. Kirlenmekten korkmayın: Doğa yürüyüşleri yapın, toprakla uğraşın ve hayvanları sevin. Çevresel mikroplar, bağırsaklarındaki mikropları güçlendirir.

BUNLAR BAĞIRSAKLARINIZA ZARAR VERİR

1. Antibiyotikler: Gereksiz antibiyotik kullanımı, bağırsak dostu mikropların da ölmesine neden olur. Aynı zamanda antibiyotikler, metabolizmada geriye dönüşsüz hasar bırakabilir.

2. Bazı ilaçlar: Mide koruyucular, bağırsaklardaki asit düzenini değiştirdiğinden, ağız yoluyla mideye ulaşan zararlı bakterilere karşı defans azalır. Bu nedenle bağırsaklardaki mikropların dengesi bozulur. Bazı ilaçlar ise, bağırsaklardaki geçirgenliği arttırarak, kana karışmaması gereken maddelerin geçişini kolaylaştırabilir.

3. Yüksek miktarda şeker, fruktoz ve yağ içeren beslenme alışkanlıkları: Batı tarzı diyet olarak adlandırılan günümüz yüksek şeker ve yağ içeren beslenme alışkanlıkları bağırsaklardaki kötü mikropların aşırı çoğalmasına neden olur.

4. Aşırı stres: Bağırsaklar kalp gibidir ve her duygudan etkilenir. Stres durumunda bağırsaklardaki olumsuz değişim, kötü mikropların sayıca çoğalmasını teşvik eder.

5. Beyaz un: Beyaz undan yapılan tüm yiyecekler bağırsaklardaki kötü bakteriler için besin kaynağı sağlar.

6. Alkol: Aşırı alkol vücut üzerinde yarattığı stres nedeniyle bağırsak geçirgenliğini ve kötü bakterilerin çoğalmasını arttırır.

7. Kırmızı et: Günlük önerilen kırmızı et miktarı 80 gramdır. Kırmızı ette bulunan L-karnitin, bağırsaklardaki kötü bakteriler tarafından kalp ve damar sağlığını bozan bileşiklerin oluşumuna neden olur.

8. Fast-food yiyecekler: İçerdikleri doymuş yağ, sodyum, kolesterol ve rafine tahıllar nedeniyle fast-food yiyecekler bağırsakların en önemli düşmanlarından biridir.

BAĞIRSAKLARLA EN DOST BESİNLER

Sağlıklı beslenmenin, farklı besinlerin bir araya gelmesinden oluştuğu bir gerçek. Ancak bazı besinler var ki, onları bağırsak sağlığı

Yoğurt ve kefir, doğal olarak içerdikleri probiyotik bakteriler nedeniyle bağırsakların en iyi dostudur.



açısından özel bir yere koymak gerekiyor. Sağlıklı beslenme planınız içerisinde, bu besinlere daha çok yer vermeye çalışın.

1. Yoğurt ve kefir: Doğal olarak içerdikleri probiyotik bakteriler nedeniyle bağırsakların en iyi dostudur.

2. Somon: Somon balığı omega-3 yağ asitlerinin en zengin ve lezzetli kaynaklarından biridir. Beslenme planınızda, bağırsak sağlığınız için haftada en az iki kez somon balığına yer verin. Omega-3 yağ asitleri bağırsaklardaki dost mikropların artmasına, kötü mikropların ise, azalmasına destek olur.

3. Zeytinyağı: Akdeniz beslenme modelinin en önemli parçası olan zeytinyağı, bağırsak sağlığını olumlu etkilemektedir.

4. Elma: Pektin içeriği ile bağırsak dostu mikropların çoğalmasını teşvik eder ve günde bir elma tüketmek hastalıkları sizden uzak tutabilir.

5. Siyah çikolata: Hem lif hem de polifenol bileşikler açısından zengin çikolata bir prebiyotiktir. Yani bağırsak dostu mikroplara besin kaynağı sağlar ve onların gelişimine destek olur. Tabi ki haftada 3 kez 40 gramı geçmemek koşuluyla.

6. Yeşil yapraklı sebzeler: Hem antioksidan hem de lif açısından zengin olan tüm yeşil yapraklı sebzeler, dost mikropların çoğalmasını teşvik eder ve bağırsak sağlığının sürekliliğini sağlar.

Bağırsak dostu baharatlar
Zencefil, kişniş, dereotu, kimyon, kırmızı biber, zerdeçal ve tarçın sofranızdan eksik olmasın.

7. Yer elması, pırasa, kuşkonmaz, turp, havuç, sarımsak ve soğan: En önemli prebiyotik besinlerdir ve bağırsak dostu bakterilerin çoğalmasını sağlarlar.

8. Yulaf ezmesi: Eğer glutene karşı hassasiyetiniz yoksa, yulaf ezmesi lif içeriği nedeniyle bağırsak sağlığınıza katkı sağlar.

9. Yaban mersini: Hem yüksek lif içeriği nedeniyle iyi bir prebiyotik, hem de güçlü antioksidan özellikleri ile bağırsak dostu bakterilerin gelişimine destek olur.

10. Muz: Önemli bir prebiyotik kaynağıdır ve probiyotik bakterilerin gelişimi ve çoğalması için iyi bir seçenektir. **hfg**

Bağırsakların en büyük düşmanı

Yüksek şeker ve yüksek yağ içeren batı tarzı beslenme alışkanlıkları, bağırsakların en büyük düşmanıdır. Lif ve bağırsak sağlığı için gerekli öğelerden yoksun batı tarzı beslenme alışkanlıkları, bağırsaklardaki kötü mikropların çoğalmasını teşvik ederek, kronik hastalıkların riskini arttırır. Özellikle aşırı miktarda kırmızı et tüketimi, bağırsaklardaki kötü mikroplar tarafından kalp ve damar sağlığını bozan zararlı bileşiklerin oluşmasına neden olur.

Sonuç olarak, barsak mikrobiyotası unutulmuş organ olarak, modern dünyanın getirdiği obezite dahil birçok hastalık ile olan etkileşimi ile, önümüzdeki yılların en çok araştırma yapılacak alanlarından biri olmaya aday görünüyor. Bu nedenle; bitkisel kaynaklı yiyeceklerin ağırlıkta olduğu, lif, prebiyotik ve probiyotik yönünden zengin bir beslenme örüntüsü ile sağlıklı barsak mikrobiyotasına destek vermeye devam etmeliyiz.

BU ya da ŞU



Taze siyah üzüm
(100 g)

Kuru siyah üzüm
(100 g)



75

KALORİ

312

Taze üzümün kalorisi kurusuna göre yüzde 40 daha azdır. Bu nedenle taze üzümün 1 porsiyonu kuru üzüme göre daha doyurucudur. Zayıflama diyeti yapıyorsanız ara öğünde öncelikli tercihiniz taze üzüm olmalı.

0,61

PROTEİN

2,35

Büyüme çağındaki çocuklar, hamileler ve emziren anneler ile yaşlılar ana protein içeren besinler dışında ihtiyaçları olan günlük protein gereksinimlerini tazesine nazaran kuru üzüm yiyerek daha fazla karşılayabilirler.

0,29

YAĞ

0,23

Taze ve kuru fark etmeksizin tüm meyvelerde olduğu gibi üzümde de yağ neredeyse yok denecek kadar azdır.

16,74

KARBONHİDRAT

71,5

Diyabetliler kan şekerini kontrol altına tutmak zorundadır. Bu sebeple karbonhidrat içeriği daha az olan besinleri tercih etmeleri gerekir. Aynen kuru üzüm yerine taze üzümü seçmeleri kan şekeri kontrolü açısından daha iyi tercih olması gibi. Elbette porsiyon ve karbonhidrat sayımı kurallarını unutmadan diyabetliler meyveleri sağlıklı beslenmede yemeli.

KAZANAN TAZE SİYAH ÜZÜM

Siyah üzüm aynen nar, pancar ve kırmızı şarapta bulunan antosiyanidin ve sadece üzümde çok ihtiva eden resveratrol adlı önemli antioksidan açısından zengindir. Bu iki antioksidan genel saplığımızda kalp hastalıklarından koruyan ve damar sağlığını destekleyen özellikleri açısından değerlidir. Kalorisinin az olması ve kuru formuna göre daha az karbonhidrat içermesi açısından taze üzüm yemek hem kilo kontrolü hem de içeriğindeki antioksidanın yeterince alınmasında daha etkilidir.

Yani kazanan **Taze Siyah Üzüm**.

Her anlamda
doyuracak
bilgiler veriyoruz.
Sizi sayfa 40'a
alıyoruz.

HALA MI AÇSIN? ...PANİK YOK! ARAŞTIRMALAR YAŞAYACAĞINIZI SÖYLÜYOR!

Evet, belki yediklerinizden
tatmin olmuyor, bir oturuşta
tüm masayı süpürüyor ya da bir
tür türlü doymuyor olabilirsiniz...
Yine de bunu çözebiliriz.

Şu anda kendinizi özel
hissetmeniz için doğru zaman...

Bir tarafa önüne
geçemediğiniz açlığınızı,
bir tarafa araştırmaları,
kilit yiyecekleri, uzman
görüşlerini ve açlığınızın 50
tonunu koyduk. Bakalım sizin
için neler yapabiliriz...

Bu arada, tüm bunları
(eğer tabii bir kulağınızdan girip
diğerinden çıkmazlarsa)
uyguladığınız halde kendinizi
hala aç hissederseniz,
o zaman görüşelim.



Meyve ve Sebzeleri soyarak mı yemeliyiz?

Son yılların en önemli konusu; meyve ve sebzelerin üzerindeki tarımsal ilaçlar... Sağlıklı beslenme konusunda hassas olan hemen herkesin kafasını kurcalayan bu konuyu Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Diyetisyen Prof. Dr. Murat Baş anlatıyor.



MEYVE VE SEBZELERİN SAĞLIĞA OLAN katkıları tartışılmaz bir gerçektir. Bununla birlikte, meyve ve sebzeleri kabuklu veya kabuksuz olarak tüketme konusunda tartışmalar halen süregelmektedir. Meyve ve sebzelerin kabukları, ya alışkanlık olarak ya da genellikle pestisitlere (tarımsal ilaçlar) maruz kalmayı azaltmak için atılır. Ancak, kabukların soyulması bitkinin besin açısından zengin kısımlarının da atılmasına neden olabilir.

MEYVE VE SEBZELERİN KABUKLARI YARARLI BESİN ÖĞELERİ İLE DOLUDUR

Kabukların içerdikleri besin öğelerinin miktarı, meyve veya sebzenin türüne göre değişir. Genel olarak, kabukları soyulmamış ürünler, soyulmuş eşdeğerlerine kıyasla daha yüksek miktarda vitamin, mineral ve diğer yararlı bileşikleri içerirler. Aslında, kabuklu bir elma, %332 daha fazla K vitamini, %142 daha fazla A vitamini, %115 daha fazla C vitamini, %20 daha fazla kalsiyum ve %19'a varan daha fazla potasyum içermektedir. Benzer şekilde, kabuklu haşlanmış bir patates soyulmuş olana göre %175 daha fazla C vitamini, %115 daha fazla potasyum, %111 daha fazla folat ve %110 daha fazla magnezyum ve fosfor içerebilir. Sebzelerin kabukları, iç kısımlarından çok daha fazla miktarda lif ve antioksidan içerir. Örneğin, bir sebzenin kabuğunda, sebzenin toplam lif miktarının %30 kadarı bulunabilir. Dahası, antioksidan seviyeleri, meyvenin iç kısmına kıyasla kabuğunda 328 kat daha yüksek olabilir. Tüm bu nedenlerden dolayı, meyve ve sebzelerin kabuklarını soymak, besin ögesi alımını ciddi oranda azaltır. **Özetle; meyve ve sebzelerin kabuğu, lif, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar gibi çeşitli besin öğelerinden zengindir. Kabuğu ile tüketmek, bu besin öğelerinin vücuda alımını arttırır.**

MEYVE VE SEBZELERİN KABUKLARI DAHA UZUN SÜRE TOK KALMANIZI SAĞLAR

Meyve ve sebze kabukları açlığı azaltır ve daha uzun doyumluk hissetmenize yardımcı olur. Bunun nedeni; yüksek lif içeriğinden kaynaklanmaktadır. Lif miktarı meyve ve sebzelerin türüne göre değişmekle birlikte, dış katmanlar toplam lif miktarının üçte birine yakınına ihtiva edebilir. Birçok çalışma, lifin daha doyum hissettirdiğini gösteriyor. Lif, fiziksel olarak midede doluluk yaratarak, mide boşalma hızını yavaşlatarak veya doyumluk hormonlarının vücutunuzda serbest bırakılma hızını etkileyerek bunu yapar. Özellikle meyve ve sebzelerde bulunan suda çözünebilen lif iştahı azaltmada etkilidir. Lif aynı zamanda bağırsakta yaşayan bakteriler için yiyecek olarak kullanılır. ➤

Bu bakteriler, lif ile beslendiklerinde kısa zincirli yağ asitleri üretirler ve bu yağ asitleri doygunluk duygularını artırır. **Özetle; yüksek lif içeriğinden dolayı, meyve ve sebze kabukları açlığın azalmasına yardımcı olabilir ve sizi daha uzun süre doymun tutabilir.**

MEYVE VE SEBZELERİN KABUKLARI BAZI HASTALIKLARI ÖNLEYEBİLİR

Meyve ve sebzeler, birkaç hastalık riskini azaltabilecek yararlı bitki bileşikleri olan antioksidanlar içerir. Basitçe söylemek gerekirse, antioksidanların ana işlevi, serbest radikaller olarak bilinen dengesiz moleküllerle savaşmalarıdır. Serbest radikal seviyeleri çok yüksek olduğunda, hücrelere zarar verebilecek oksidatif strese neden olabilir ve potansiyel olarak hastalık riskini artırabilir. Araştırmalar, antioksidanların kalp rahatsızlığı ve bazı kanser türlerinin riskini azaltabileceğini söylüyorlar. Meyvelerde ve sebzelerde bulunan belirli antioksidanlar Alzheimer gibi nörolojik hastalık riski düşüklüğü ile bağlantılıdır. Bir çalışmada, bir şeftali kabuğunun soyulması ile antioksidanların %13 ile %48 oranında azaldığı gözlenmiştir. Bir başka çalışmada ise, antioksidan seviyeleri, meyve ve sebze kabuklarında iç kısımlara göre 328 kat daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle, meyve ve sebzelerden antioksidan alımını en üst düzeye çıkarmak isterseniz onları soyulmamış halde yemelisiniz. **Özetle; meyveleri ve sebzeleri kabuklu olarak yemek antioksidan alımının yüksek olmasını sağlar. Bu durum, serbest radikal hasarına karşı savaşmanıza ve sonuç olarak bazı hastalık risklerini azaltmanıza yardımcı olabilir.**

MEYVE VE SEBZELERİN KABUKLARINDA TARIMSAL İLAÇ KALINTILARI OLABİLİR
Pestisitler yani tarımsal ilaçlar, yaygın olarak ürün hasarını azaltmak ve verimi artırmak için kullanılır. Yaygın inancın aksine, tarımsal ilaç kalıntıları hem organik, hem de geleneksel olarak yetiştirilen meyve ve sebzelerde bulunur. Bazı tarımsal ilaçlar meyve ve sebzenin iç kısmına girse de, birçoğu dış kabukta kalır. Yıkama işlemi, kabuğun yüzeyine gevşek biçimde bağlanan tarımsal ilaç kalıntılarını kurtulmanın iyi bir yoludur. Bununla birlikte soyma işlemi, meyve ve sebze kabuğunda kalan zehirli maddeleri kaldırmanın en iyi yoludur. Örneğin, yakın tarihli bir inceleme, meyvelerde bulunan pestisit kalıntılarının yaklaşık %41'inin suyla yıkanarak uzaklaştırıldığını, soyma ile bu miktarın iki katına kadar çıkarıldığını bildiriyor. Zehirli maddelere maruz kalma konusunda endişe duyan birçok kişi için, bu sonuç tüm meyve ve sebzelerin etini yiyebilecek kadar iyi bir neden olabilir. Kullanımına izin verilen tarımsal ilaçların kullanım miktarının sıkı bir şekilde kontrol edilmesi durumunda, insanlarda herhangi bir zarara neden olabilecek dozlara ulaşmak mümkün değildir. **Özetle; sebze ve meyvelerdeki tarımsal ilaç kalıntılarını uzaklaştırmak için önce bir müddet suda bekletme ve daha sonra akan su altında yıkama şeklinde bir yol izleyebilirsiniz. Sert kabuklu olan sebze ve meyveler için, yumuşak kıllı fırçalar kullanabilirsiniz.**

Sonuç olarak; meyve ve sebzelerin kabukları lif, vitaminler, mineraller ve antioksidan bileşikler bakımından zengindir ve bu da onları bir bitkinin en besleyici kısımlarından yapar. Bu nedenle, kabuklarıyla yenebilen sebze ve meyveleri çok iyi şekilde yıkayarak, kabuklu olarak yemek, onlardan gelen faydayı tam olarak almak açısından gereklidir. **hfg**

Sebze ve meyvelerdeki tarımsal ilaç kalıntılarını uzaklaştırmak için önce bir müddet suda bekletin, daha sonra akan su altında yıkayın!





BİTKİLERİN DOĞALLIĞI ŞİMDİ DEMLİĞİNİZDE







Sıcacık Bir Kış **Evde yapabileceğiniz kış çayları rehberi**

Kış aylarının en popüler içeceği çaylar... İçimizi ısıtırken, sağlığınıza etkilerini de unutmamak gerek! Sizin için evde yapabileceğiniz kış çayları rehberi hazırladık. Şimdiden afiyet olsun...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

ÇAY KIŞ MEVSİMİNİN EN DEĞERLİ İÇECEĞİ. En çok tüketilen çay türü ise dünyada olduğu gibi ülkemizde de siyah çay. Fakat yeşil, beyaz, oolong ve bitkisel olmak üzere çok farklı çay çeşitleri bulunuyor. Bu çayların ortak özelliği; bolca antioksidan ihtiva etmesi ve bazı solunum yolu hastalıklarında vücudun savunmasını arttırıcı etkileri... Kışın etkili soğuklarında evde yapabileceğiniz özel çay tarifleri ile sağlığınıza korumanız adına kış çayları rehberi bilgilerini sizlerle paylaşmak istiyorum...

Ballı Tarçınlı Meyan Kökü Çayı

Kök olarak satın alacağınız meyan kökünü bal ve tarçın ile beraber hazırladığınızda karaciğer iltihaplanmasını önleyecek, öksürüğünüz varsa onu kesebilecek, boğazda iltihaplanmaya neden olabilecek bakterilerin üremesini önleyecek ve hazmı kolaylaştırarak yemek sonrası oluşan şişkinlik hissini ortadan kaldıracaksınız. Bu kadar sağlıklı etkiyi sağlayan madde meyan kökünde bulunan 'glisirhizin'.

1 tatlı kaşığı kökleri bıçakla doğrayarak hazırlayacağınız meyan kökünü 1 su bardağı sıcak suya ekleyin. Üzerine 1 tatlı kaşığı bal koyup karıştırın ve 1 dal tarçın ile demlemeye bırakın. Akşam yemeklerinin ardından bu hazırladığınız çayı için.

Kuşburnu ve Limonlu Hubiskus Çayı

Eğer C vitamini bombası bir içecek içmek isterseniz kuşburnu, hubiskus ve limonu bir arada kullanarak yapacağınız çay yeterli olacaktır. Hubiskus yüksek C vitamini dışında vücudunuzdaki elektrolit dengesini kurarak, alderosteron hormonunun düzenli çalışmasını sağlar. Kuşburnu tam bir grip savardır. Kuşburnu eklemelerin sağlığını destekleyen, artirit gibi eklem iltihaplanmalarına karşı koruyucu bir bitkidir. Limon ise vücut iç temizliğini sağlayan kuvvetli bir besindir.

Cezveye büyük bir bardak sıcak su, 4-5 adet ezilmiş kuşburnu tanesi, 1 yemek kaşığı hubiskus ve 2-3 dilim limonu koyup kaynatın, süzün. Soğuk algınlığı ve gribe karşı sizi dinamit gibi yapacak çaydan, sabah ve akşam olmak üzere günde iki fincan tüketin.

Elmalı Karanfilli İhlamur Çayı

İhlamur çiçekleri ve yaprakları bolca kumarik asit içerir ve bu bedenin detoks yapmasını kolaylaştırır. Bunun dışında flavonlardan zengin ihlamurun; sinirleri yatıştırıcı, baş ağrısını kesici, mide şişkinliğini azaltıcı özelliği bulunur. Elma dilimleri ve kuru karanfil ile cezvede kaynatarak hazırlayacağınız ihlamur çayı; günün yorgunluğunu alacak, gerginliğinizi azaltacak, boğaz enfeksiyonu varsa öksürüğü kesecek, mide kramplarını önleyecek ve tansiyonu dengeleyecektir.

Cezveye 1.5 su bardağı su, 1 avuç içi kadar ihlamur, 1 çay kaşığı kuru karanfil ve çeyrek elmanın dilimlerini koyun ve kaynatın. Sizi rahatlatacak doğal ilacınız hazır.

Kış çaylarının ortak özelliği bolca antioksidan ihtiva etmesi.



Biberiyeli Mate Çayı

Evde de rahatlıkla hazırlayabileceğiniz çay karışımı, toksinlerin atımında ve metabolizmanızın hızlanmasında etkili olacaktır. Çünkü mate yaprakları bolca klorojenik asit içerdiği için hücre harabiyetini önleyerek toksinlerin zararlı etkilerinden vücudu arındırır. Ve araştırmalar matenin kan şekerini düzenleyerek iştahı baskıladığı ve az yemeye yönlendirdiğini de belirtmektedir.

Bu özel karışımda; 1 çay kaşığı sinameki, 1-2 adet böğürtlen yaprağı, 1 çay kaşığı biberiye, 5-6 adet rezene, 1 adet kiraz sapı, 1 çay kaşığı funda otu, 1 çay kaşığı mate ve 1 çay kaşığı huş ağacını 2 su bardağı suda kaynatıp süzerek gün boyunca istediğiniz zamanda içmenizi tavsiye ederim.

Zencefilli Limonlu Yeşil Çay

Taze zencefil güne enerjik başlamanızı sağlayan, bağırsakları çalıştıran ve solunumu açan bir bitkidir. Yeşil çay ise bol polifenol içeriğinden dolayı vücudun bağışıklık sistemini arttıran etkiye sahiptir. Zencefilli limonlu yeşil çay içerek gün boyu enerjik kalabilir, stresinizi azaltabilir, limonun kabuğundaki özel bir maddeden dolayı gün içinde telefon ve benzeri manyetik etkilerin getirdiği zararlı etkilerden arınabilirsiniz. Kahvaltıdan önce 1 büyük fincan zencefilli yeşil çay tüm bu olumlu etkileri yaratabilen güce sahiptir.

1 büyük çay fincanına sıcak suyu koyun, 1 tatlı kaşığı yeşil çay ve 2 ince limon dilimini atıp demleyin ve süzün.

**Kuşburnu
yüksek oranda
C vitamini
içerir!**

Bitki çaylarının sağlığa faydaları

Yeşil Çay: Kateşinler, gallik asit, karetenoid, tokoferol ve C vitamini içeriğiyle stres azaltıcı, enerji arttırıcı etkiye sahiptir.

Biberiye: Rozmarinik ve karzonik asit gibi güçlü antioksidanlardan dolayı stres azaltıcı, toksin atıcı ve enerji arttırıcı etkisi vardır.

Isırgan Otu: Kuersetin ve yüksek C vitamini sayesinde kan temizleyici ve toksin atıcı etkiye sahiptir.

Kuşburnu: Yüksek C vitamini sayesinde toksin atımını hızlandırdığı ve stresi azalttığı bilinmektedir.

Kekik: Mide ve bağırsaktaki kurtların temizlenmesine, kan dolaşımını hızlandırarak toksinlerin atımının hızlandırılmasına yardımcı olur.

Barut Ağacı: Krizofanol adlı antioksidan sayesinde bağırsak hareketlerini artırarak bağırsak toksinlerinin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar.

Bamya Çiçeği: Siyanidin içeriği nedeniyle kan dolaşımını düzenleyerek toksin atımını hızlandırır. Bağırsaklarda zararlı bileşiklerin atımını kolaylaştırarak bağırsak toksin atımını tetikler.

Rezene: Fenkon adlı uçucu yağ sayesinde baş ağrısı giderici ve stresi azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Ve doğal yapısında bulunan diğer uçucu yağlardan anetol sayesinde solunum sisteminde rahatlatıcı etki sağlayarak enerji arttırıcı etki yaratmaktadır. Vücutta gaz ve mide spazmlarını gidererek günlük enerji yükselmesine destek olmaktadır.

Mate: Klorojenik asit sayesinde uyanıcı etki göstererek zihinsel ve fiziksel yorgunluğun ortadan kalkmasını sağlar ve enerji verici olarak vücudu destekler.

Sinameki: Doğal yapısındaki sennozidler sayesinde bağırsak içeriğinin hacmini ve basıncını arttırarak toksinlerin dışkı yolu ile atılmasını sağlar.

Zencefil: Oleorezin uçucu yağı, yemek sonrasında safra arttırıcı etkisi sayesinde yağlı yemeklerin sindirimini hızlandırır.

Huş Ağacı: Klorojenik asit sayesinde enerji arttırıcı ve mirisetin glikozitleri sayesinde de enfeksiyonlara bağlı toksin atımını sağlayıcı etkisi bulunur. **hfg**

Tüm merak edilenleriyle... VEGANİZM

Bu yıl Amerika'da vegan beslenmeye yönelen milyonlarca insan oldu. Çocuklarını vegan beslenmeye yönlendiren anne sayısı da arttı. Nedenlerini merak ettik ve HFG olarak bu sayımızda Veganizm konusuna da değinmek istedik! İşte, en güncel bilgilerle Veganizm...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



DÜNYADA VE ÜLKEMİZDE HIZLA YAYILIYOR... Kayıtsız kalamazdık. Çünkü biliyoruz ki: insanların ve kültürlerin birbirinden farklı beslenme alışkanlıkları var.

Bunlar inançlardan ve geleneklerden etkilenebiliyor. Ayrıca değişen dünya düzeninde sağlıklı olma arayışı da, doğal olarak bireyleri en ideal yeme sistemini keşfetmeye yönlendiriyor. Ve vejetaryen beslenmenin dünya tarihi boyunca insanlığın doğal beslenme biçimi olarak tercih edilmesi belki de buna gösterebileceğimiz en güzel örnek. Peki neden veganizm? İşte merak edilen en güncel bilgiler sayfalarımızda.

NEDİR VEJETARYENLİK?

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve sütten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

VEJETARYEN BESLENME TİPLERİ

Vejetaryen tipi diyet, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir.

1. Vegan diyeti: Bunu uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler. Veganların bazıları arıdan sağlandığı için balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edilen jelatini, süt içerdiği için çikolatayı bile reddetmektedirler. Günümüzde vegan diyeti uygulayanların sayıları oldukça azdır. Veganlar, hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar. Veganların alt grupları da bulunmaktadır.

Zenmakrobiyotikler: Diyet; tahıllar, sebze ve meyve ile kurubaklagillerden oluşmaktadır. Bazıları sebze ve meyve ile kurubaklagilleri de diyetten çıkararak sadece tahıl ürünleriyle beslenmektedir.

Fruitarianlar: Bunlar sadece meyvelerle ve botanik bakımından meyve sayılan kabak, salatalık, biber ve domates gibi sebzelerle beslenirler. Bu insanlar yediklerinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devamına inanırlar.

Ravistler: Bunlar besinlerin pişirilmesine inanmazlar. Besinlerin pişirilmesinin besleyici değerlerinin kaybolacağına inanırlar.

2. Lakto vejetaryen diyeti: Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünlerini tüketirler.

3. Ova vejetaryen diyeti: Diyetle bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketmezler.

4. Lakto-ova vejetaryen diyeti: Bu diyeti uygulayanlar öldürülmüş hayvan ürünü yemeyip, hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı

tüketirler. Bu uygulama Budizm ve jainizmdeki yaşamın kutsal olduğu ve hayvan öldürmenin ahlaki değerlere aykırı olduğu inancına dayanır. Günümüzde sıklıkla uygulanan vejetaryen beslenme tipidir.

5. Bazı gruplar da etler arasında tercih yaparlar: Bu diyeti uygulayanlar kırmızı eti yemezler. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere Polo vejetaryen, yalnızca su ürünlerini tüketenlere Pesko vejetaryenler denilmektedir.

6. Semi-vejetaryen diyeti: Kırmızı eti tüketmeyen, sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketenlerdir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini serbestçe tüketirler.

BEDENİMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Yediğimiz ve içtiğimiz her yiyeceğin genel sağlığımızın etkilenmesinde büyük rol oynadığını biliyoruz. Daha uzun yaşamak, sağlıklı yaşlanmak, hastalıklardan korunmak ve çok daha mutlu bir hayat sürmek için yiyeceklere bakış açımızın da değiştiği bir gerçek. Bu nedenle de birçok beslenme şekli bulunuyor. Zaman zaman kırmızı etin tüketilmesi konusunda sağlığa yönelik sakıncalı araştırmaların yayınlanması, vejetaryenlerin daha sağlıklı aynı zamanda da daha uzun bir yaşam sürdürdüklerini belirten bilimsel çalışmaların bulunması; dünyada birçok kişinin vejetaryen olmaya karar vermesini kolaylaştırdığı da aşikar. Ve bugün, gençlerin birçoğunun vejetaryen beslenmeyi tercih ederek sağlıklı yaşam adına beslenme davranışlarında da büyük değişimler yarattığı da düşünüldüğünde gerçekten vejetaryen tipi beslenmenin bedenimiz üzerindeki etkilerini de irdelemek gerekiyor.



Vejetaryen bireyler diyetlerini dikkatli planladıklarında sağlıkları üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren yüzlerce bilimsel çalışma mevcut!

Vejetaryenler üzerinde yapılan birçok bilimsel çalışma genelde; bilişsel gelişimde önemli rol oynayan B12 vitamini, kemik gelişiminin temel faktörü olan kalsiyum ve bağışıklık sisteminde önemli rol oynayan demir, çinko gibi mineralleri yetersiz alma risklerinden bahseder. Bana göre yumurta, süt ürünleri veya balıktan birini tüketen vejetaryenlerin bu riskleri yaşaması çok düşük olasılıktadır. Ve doğru vejetaryen beslenmesi ile de bu riskler kontrol altında tutulabilir.

Çok yeni yayınlanan JAMA dergisindeki analiz derlemesi; 1900 ve 2013 yılları arasındaki bütün araştırmaları değerlendirerek vejetaryenlerin et tüketen kişilere göre sağlıklı yaşamda tüm riskleri daha düşük yaşadığını belirlemiştir. Peki vejetaryenler neden daha uzun yaşıyor ve daha sağlıklı yaşıyor? Bilimsel veriler bunun nedenini; taze sebze, kuru baklagiller, taze meyve, zeytinyağı, yulaf, kuru yemişler, tam tahıllar ve soya ürünlerini sıkça tüketmelerinden kaynaklandığını bildiriyor.

VEJETARYENLER TANSİYON PROBLEMİ YAŞAMIYOR

Yapılan son araştırmalar vejetaryenlerin yüksek tansiyon problemi yaşamadıklarını belirtmiştir. Vejetaryen diyetlerinde; yüksek tansiyonu olan kişilerin kan basıncını düşürmekte etkili olan yiyecek seçimlerinin doğal tansiyon düşürücü etki yarattığı gözlenmiştir.

VEJETARYENLERİN ÖLÜM RİSKİ SKORU DÜŞÜK

2013 yılında yayınlanan 70.000 kişi üzerinde yapılan geniş ölçekli araştırma; vejetaryenlerin ölüm riskinin vejetaryen olmayan kişilerden %12

daha düşük olduğunu açıklamıştır. Doymuş yağ ve kolesterol içermeyen yiyecekler tüketen vejetaryenlerin kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riskleri de daha azdır. Nisan 2016 tarihinde yapılan meta-analiz araştırması kırmızı ette bulunan karnitinin bağırsak bakterileri tarafından metabolize edilip damarları tıkadığı, kırmızı et yemeyen vejetaryenlerde bu nedenle ölüm risklerinin çok düşük olduğu belirtilmiştir.

VEJETARYENLER DAHA MUTLU

2012 yılında American Journal of Clinical dergisinde yayınlanmış ve bütün et çeşitlerini tüketen, sadece balık tüketen ve vejetaryen beslenenler karşılaştırılmışlardır. 2 haftanın sonunda vejetaryen diyetini uygulayan kişilerin diğer kişilere göre daha mutlu ve enerjik olduğu kanısına varılmıştır.

VEJETARYENLERDE KRONİK HASTALIKLAR NADİR GÖRÜLÜYOR

44 bin kişinin yer aldığı farklı bir araştırmada vejetaryenlerin, et tüketen kişilere göre kalp hastalık riskinin %32 daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Kaliforniya'da Loma Linda Üniversitesinde yapılan bilimsel araştırma vejetaryen diyetlerinin kansere, özellikle de kadınlarda göğüs kanserine karşı, koruma etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Vejetaryen diyetinin diyabet hastalığını tedavi etmediği bilinse de, bu diyetin diyabetlilerin kilolarını korumada ve kan şekerlerini düzenlemede etkili olduğu gözlemlenmiştir.

VEJETARYEN DAHA FİT VE ZAYIF

Vejetaryenler, et yiyen kişilere göre genel anlamda, daha fit olup daha düşük kolesterol ve beden kitle indeksine sahiptirler. Bazı araştırmalar, vejetaryen diyetlerinin kilo kaybında etkili olup uzun vadede kilo korumada da olumlu etkiler gösterdiğini belirtmiştir.

Vejetaryen beslenmeye dair bilimsel gerçekleri açıkladık... Peki sonuç nedir?

Kırmızı et tüketimi ve ölüm riskini birbirine bağlayan çok sayıda araştırma olsa da bu denklemde birçok başka faktörlerinde bulunduğu kesin. Bu sebepten dolayı kırmızı eti çok nadir tüketin mesajları beslenme bilimi bilim adamları tarafından tekrarlanıyor. Çünkü yüksek oranda meyve, sebze ve bitkisel yiyeceklerin tüketiminin ölüm riskini azaltmakta etkili olduğu düşünüldüğünde bazı hayvansal yiyecekleri tüketen katı olmayan vejetaryenlerin, sağlıklı yaşamasının da şaşırtıcı olmadığı düşünülüyor. Ancak şunu da belirtmek isterim, sağlıklı olmak için illa vejetaryen olmaya gerek yok. Çünkü iyi

denetlenmemiş besin tüketimi yapan vejetaryen diyetinin de eksikleri söz konusu. Örneğin, yetersiz beslenen vejetaryenlerde demir eksikliği çok sık rastlanan bir durumdur. Vejetaryen olarak büyütülen çocukların da büyüme çağında yeterli miktarda besin alıp almadığı bir soru işaretidir.

Vejetaryenlere Protein Açısından Önerim

Protein kaynaklarına baktığımızda kırmızı et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt ve soya dokuz elzem amino asidi içeren besinlerdir. Bu nedenle bu besinlerin proteinleri genellikle "kaliteli" olarak önerilir. Kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve çekirdekler bitkisel proteinlere katkıda bulunur. Tahıl ürünleri ve birçok sebze de az miktarlarda vardır.

Eşitliğin Tamamlanması

Vücudun birçok proteini sentezleyebilmesi için seçilen besinler yeterli miktarlarda elzem amino asitleri içermelidir.

Hayvansal proteinler, yeni vücut

proteinlerinin sentezlenmesi için gerekli oranda elzem amino asitleri içermez. Bu nedenle bunların proteinlerine sıklıkla "kalitesiz" denir. Yemeklerinizi

veya atıştırmalık

yiyeceklerinizi çeşitli besinlerden sağladığınızda vücudunuzun ihtiyacı olan tüm amino asitleri almış olursunuz. Her bir yemekte özel besinleri birleştirmeye gerek yoktur. Gün boyunca yeterli enerji yanında, bitkisel besinlerden kuru baklagiller, yağlı tohumlar, çekirdekler, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterince tüketiyorsanız, vücudunuz kendi proteinlerini sentezleyebilir.

Vejetaryenler neden daha uzun yaşıyor ve daha sağlıklı yaşıyor? Bilimsel veriler bunun nedenini; taze sebze ve meyve, kuru baklagiller, zeytinyağı, yulaf, kuru yemişler, tam tahıllar ve soya ürünlerini sıkça tüketmeleri olarak gösteriyor!



Zarar ve Yarar Dengesi

Genel değerlendirdiğimizde vejetaryen ve vejetaryen olmayan yeme tarzından ikisinin de sağlığa yararı veya zararı olabilir. Çünkü bir besini fazla yemek vücutta yarar yerine zarara da neden olabilir. Ancak vejetaryen bir diyet sağlıklı beslenme önerilerini takip ettiğinde sağlık için yararlıdır ve uygulaması kolaydır. Tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler ve meyveler üzerinde odaklanan vejetaryen diyetleri, düşük yağlı ve yüksek posalıdır. Aynen Akdeniz Diyetinde olduğu gibi diyebiliriz. Vejetaryen bireyler diyetlerini dikkatli planladıklarında sağlıkları üzerinde olumlu etkilerin olduğunu gösteren yüzlerce bilimsel çalışmadan bahsedebiliriz.

- ✓ Vejetaryen diyetler kalp-damar hastalık riskini azaltmaktadır. Hayvansal kaynaklı besinlerin toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol içeriği yüksektir. Koroner kalp hastalığının, et yiyenlerde yemeyenlere göre %30 daha sık görüldüğü bildirilmektedir.
- ✓ Vejetaryen diyeti uygulayan bireylerin, karışık beslenenlere, özellikle eti çok tüketenlere göre kan basıncı ve hipertansiyon riski düşüktür. Bu olumlu etki vejetaryen diyetlerinin toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterolü az içermesinin yanı sıra posalı, sebze, meyve ve kuru baklagiller gibi bitkisel besinleri fazla içermesinden dolayı kan basıncının düzenlenmesinde etkili olan potasyum, magnezyum ve kalsiyumun çok, tuzun (sodyumun) az alınmasından kaynaklanmaktadır.
- ✓ Vejetaryen diyeti tüketen bireyler, et içeren diyetle beslenen bireylere oranla daha düşük sıklıkta kansere yakalanmaktadır. Vejetaryen diyeti kurubaklagil, ceviz, fındık gibi sert kabuklu meyveler, taze sebze ve meyveler ile saflaştırılmamış tahıl ürünlerinden zengindir. Bu besinler de kansere karşı koruyucu olarak bilinen antioksidan öğelerin (E vitamini, C vitamini, karotenoidler, bioflavonoid ve diğer biyoaktif



bileşikler) alımını artırır.

✓ Osteoporoz (kemik erimesi), kemik mineral içeriğinin azalmasıyla kemiklerin kırılabilir duruma gelmesidir. Et beslenenlerde osteoporoz riski daha yüksektir. Et gibi yüksek protein içeren besinlerin fazla tüketimi, kemiklerden kalsiyum kaybına neden olabilmektedir. Vejetaryen diyeti, yeterli düzeyde az yağlı süt ürünlerini bulundurduğunda yeterli kalsiyum alımını sağlar ve osteoporoz riskini azaltır.

✓ Vejetaryen diyeti, posadan zengindir. Şeker hastalığı (Diyabet), yüksek posalı diyet uygulayanlarda, düşük posalı diyet uygulayanlara oranla daha az görülmektedir. Ayrıca bitkisel kaynaklı besinler posası açısından



Koroner kalp hastalığının, et yiyenlerde yemeyenlere göre yüzde 30 daha sık görüldüğü bildirilmektedir.

zengin olduğundan, kabızlığa karşı da koruyucudur.

✓ Vejetaryen beslenme alışkanlığı sürdürenler, böbrek taşları, safra taşları için de düşük risktedirler.

✓ Az miktarda kırmızı et yenildiğinde; metabolik sendrom, diyabet, kalp hastalıkları ve kolon kanseri başta olmak üzere birçok hastalıktan korunduğu yüzlerce önemli araştırma sonucunda kanıtlanmış bir bilimsel veri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine araştırmalar kırmızı et ve diğer hayvansal yiyecekleri daha az tüketmenin kardiyometabolik riskleri ve ileride oluşabilecek kalp hastalıklarını düşürdüğünü de bildirmektedir.

✓ Vejetaryen olan ve olmayanlar arasında sağlık açısından ne gibi üstünlükler bulunduğu araştırılmış. 10 yılı aşkın bir süre takip edilmiş 96.335 vejetaryen ile 90.000 vejetaryen olmayan kadın-erkeğin kalp, diyabet, kanser ve metabolik sendrom açısından değerlendirilmeleri karşılaştırılmış. Sonuçlar çarpıcı bir şekilde çok sıkı olmayan vejetaryen kişilerin beslenmelerinde sağladıkları bol diyet lifi, vitamin ve mineraller, antioksidan bileşikler ile çok az süt - yoğurt - yumurta yediklerinden neredeyse doymuş ve trans yağ asidi vücutlarına almadıkları için hiçbir hastalık risklerinin olmadığı, tüm kan sonuçlarının ise normal olduğu görülmüştür. Vejetaryen olmayan grupta metabolik sendrom ve kalp hastalığı yaygın olmakla beraber fazla doymuş yağ asidi tüketmeye bağlı olarak kolonda bol poliplerin olduğu bulunmuştur.

Bu önemli kapsamlı araştırmada; vejetaryenlerin 10 yıl süre ile kilo almadıkları ancak fazla hayvansal yiyecek tüketen kişilerin 10 yıl içinde 5-9 kg alarak şişmanlık düzeylerinin arttığı bildirilmiştir. Araştırmada asıl çarpıcı sonuç vejetaryen olmayanların böbrek tarama

testlerinde böbreği besleyen damarlarda deformasyon ve kanamaların olduğu tespit edilmiştir. 10 yıl süre ile kırmızı et, tereyağı, yağlı süt ve derili tavuk yiyen sağlıklı kişilerin sağlık kriterleri bozulmuş, vejetaryen olanların ise bu kronik hastalıklara dair vücutlarında herhangi bir belirtiye bile rastlanmamıştır.

Sonuç olarak sıkı vejetaryenlik iyi planlanmadığında riskli bir beslenme sistemidir diyebiliriz. Ancak aşırı hayvansal yiyeceklerle beslenme düzenini oluşturmakta risklidir. Fakat süt, yumurta ve beyaz etleri az da olsa tüketen vejetaryenlerde sağlık riski neredeyse çok azdır. Bu sebeple 'Beslenme Uzmanı' olarak daha az miktarda beyaz et, yağsız süt ve süt ürünleri, yumurta yiyip, bol taze sebze-meyve, tahıl, kurubaklagil ve kuruyemişlerle beslenmenin, kronik hastalıklar yönünden koruyucu etki gösterdiği bir gerçektir diyebilirim. Günde iki su bardağı süt, bir su bardağı yoğurt, bir dilim peynir, 150 g beyaz et ve bir adet yumurtayı geçmeyecek şekilde hayvansal yiyecekleri tüketmek sağlık açısından koruyucudur. Bunun yanında en az 3-5 porsiyon meyve, doyana kadar sebze, iki avuç kuru yemiş ve 6-10 porsiyon arasında tahıllar tüketilmesi yaşam boyu kronik hastalıklardan sizi koruyacaktır. **hfg**

Sonuç olarak sıkı vejetaryenlik iyi planlanmadığında riskli bir beslenme sistemidir diyebiliriz. Ancak aşırı hayvansal yiyeceklerle beslenme düzenini oluşturmada risklidir. Dengeyi iyi kurmak şart!





**SELAHATTİN
DÖNMEZ**
HFG GENEL YAYIN
YÖNETMENİ

FLEXITARIAN

UZMANINDAN

Hem kilo kaybını sağlamak hem de verdiğiniz kiloyu korumak için daha esnek haftalık vejetaryen diyetiyle tanışın... Diyet ile 4 haftada 4 kg kaybedebilirsiniz!

Bu sayımızda sizlere her gün farklı ana ve ara öğün tarifleri ile biraz esnek, kırmızı et içermeyen vegan beslenme ağırlıklı haftalık menü hazırladım. Flexitarian ara sıra bitkisel ağırlıklı günlük yeme planı içinde yumurta, beyaz et ve süt ürünleri çeşitlerini dengeli miktarlarda tüketen vejetaryenler olarak tanımlanmaktadır. Bu diyet planı ile hem bol antioksidan hem de yeterli miktarda vitamin-mineral alacaksınız.

Her gün 1-2 lt arasında su içmeyi ihmal etmeyin. Bu beslenmede her gün 250 ml yağsız sütü kahvenize ekleyerek içebilirsiniz.

HAFTA İÇİ



PAZARTESİ

KAHVALTI 310 kalori

2 adet yumurtayı az domates ile omlet şeklinde 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek pişirin. Yanına 1 ince dilim karabuğday veya glütensiz ekmek. Bol maydanoz.

ARA 130 kalori

1 su bardağı yağsız sütle hazırlanmış kahve ve yanına 1 küçük boy elma

ÖĞLE 405 kalori

İki ince dilim karabuğday veya glütensiz ekmek arasına marul, domates, salatalık ve 60 g yağsız peynir koyun. Ekmeğin bir tanesine yeşil zeytin ezmesi sürerek sandviç olarak tüketin.

ARA 110 kalori

1 avuç içi kadar kabak çekirdeği içi

AKŞAM 530 kalori

Kepekli ince hamur üzerine mozzarella peyniri dilimleyin. En üste kurutulmuş domates, ince dilim kabuksuz taze domates, yeşil zeytin, pancar dilimleri, mantar ve közlenmiş patlıcanları serpin. Pizzanın çapı normal tabak büyüklüğünde olmalı.

DİYET PLANI



SALI

KAHVALTI 315 kalori

1 dilim tam buğday ekşi maya ekmek üzerine 2 yemek kaşığı kahvaltılık lor peyniri sürün. Yanına 1 kase portakal, kivi, armut dilimleri tüketin. Bol salatalık, yeşil biber.

ARA 180 kalori

1 avuç içi kadar tuzsuz badem

ÖĞLE 400 kalori

1 adet kepekli küçük lavaş ekmeğine humus sürün. İçine 1 dilim avokado, 1 adet haşlanmış yumurta ve domates dilimlerini koyarak dürüm yapın. Yanına 1 küçük boy kırmızı elma.

ARA 130 kalori

1 su bardağı sütle hazırlanmış latte içine 1 adet çubuk tarçın ekleyerek tüketin.

AKŞAM 500 kalori

150 gram kıymayı kuru soğan, az tane karabiber, az zeytinyağı ve sarımsak ile köfte harcı yapın. Köfteleri yuvarlayın ve fırında pişirin. Yanına 2 yemek kaşığı bulgur pilavı ve az yağlı çoban salata ile servis edin.



ÇARŞAMBA

KAHVALTI 295 kalori

3 silme yemek kaşığı yulafı tavaya koyun. Üzerine 1 çay kaşığı tarçın ile ısıtın. Sonra üzerine 250 ml yağsız sütü döküp lapa kıvamına gelinceye kadar pişirin. Üzerine 3 adet kuru kayısı dilimleyin.

ARA 50 kalori

1 küçük boy armut

ÖĞLE 365 kalori

1 kase tarhana çorbası
1 dilim kepekli ekmek
1 küçük boy portakal

ARA 200 kalori

1 küçük boy kivi
1 avuç içi kadar tuzsuz yer fıstığı

AKŞAM 490 kalori

Narlı yeşil mercimekli salata yanına 1 su bardağı ayran. Derin kaseye marul, maydanoz, dereotu, taze nane, yeşil-kırmızı biberi, salatalık ve domatesi karıştırın. 4 yemek kaşığı nar, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı hardal, tane karabiber, pul biber ve kuru nane ile harmanlayın. En üste 2 yemek kaşığı lor peyniri, 3 yemek kaşığı haşlanmış mercimek ekleyin.



PERŞEMBE

KAHVALTI 310 kalori

1 su bardağı yoğurdu çırpın ve kaseye koyun. Üzerine 2 yemek kaşığı yulaf, 2 yemek kaşığı nar, 10 adet taze yaban mersini, 1 yemek kaşığı kuru siyah üzüm ve 2 yemek kaşığı ay çekirdeği içi sırasıyla süsleyin.

ARA 150 kalori

1 adet havuç dilimlerini limonlayın yanına 15 adet tuzsuz badem ile tüketin.

ÖĞLE 385 kalori

100 gram haşlanmış tavuk yanına 3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa yanına yağsız bol limonlu az sirkeli mevsim salatası

ARA 160 kalori

20 gram siyah çikolata
1 küçük boy portakal

AKŞAM 505 kalori

1 küçük tabak zeytinyağlı kereviz yemeği
1 kase yağsız yoğurt
¼ ayva
Çoban salatası



HAFTA İÇİ**CUMA****KAHVALTI 350 kalori**

2 dilim yumurtalı ekmek
Derin bir kaseye 1 adet yumurtayı kırın. İçine 2 adet kurutulmuş domatesi dilimleyin. 1 adet yeşil biber doğrayın. 1 yemek kaşığı lor peyniri, tane karabiber ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile çırpın. 25'er g dilimler halinde 2 adet ekmeğe harcı paylaşın ve fırında pişirin. Yanında açık limonlu çay ile tüketin.

ARA 160 kalori

1 adet Anamur muz
1 su bardağı yağsız süt

ÖĞLE 400 kalori

100 gram buharda pişirilmiş somon yanına 1 kase buharda pişirilmiş, üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirilmiş brokoli

ARA 50 kalori

1 orta boy elma

AKŞAM 550 kalori

1 kase mercimek çorbası
3 adet ev yapımı köfte
¼ fırınlanmış patates

TOPLAM
KALORİ
1510

HAFTA SONU**CUMARTESİ****KAHVALTI 250 kalori**

1 dilim dil peyniri
5 adet siyah zeytin
1 tatlı kaşığı bal
1 ince dilim çavdar ekmeği
Domates, salatalık

ARA 110 kalori

2 adet mandalina
6 adet yarım ceviz

ÖĞLE 375 kalori

1 kase fırında lor peyniri ile pişirilmiş mevsim sebzeleri, üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirilmiş.
1 kase yağsız yoğurt

ARA 130 kalori

25 gram siyah çikolata

AKŞAM 500 kalori

1 küçük tabak bol sebzeli integral spagetti

TOPLAM
KALORİ
1365

**PAZAR****KAHVALTI 285 kalori**

1 adet haşlanmış yumurta
1 tatlı kaşığı tahin pekmez karışımı
1 dilim karışık tahıllı ekmek
1 su bardağı taze sıkılmış portakal nar karışımı suyu

ARA 140 kalori

1 kase taze ahududu

ÖĞLE 410 kalori

2 adet küçük bulgurlu etsiz kuru patlıcan dolma
1 kase yağsız yoğurt

ARA 130 kalori

1 su bardağı yağsız sütlü kahve
Yarım büyük boy muz

AKŞAM 500 kalori

1 küçük tabak kuru fasulye
1 kase yağsız yoğurtla hazırlanmış cacık
1 dilim karışık tahıllı ekmek
Yağsız bol nar ekşili salata

hfg

TOPLAM
KALORİ
1465

DÜNYANIN EN FİT KADIN DERGİSİ

women's fitness

**SQUAT
GERÇEĞİ**
Doğru
yapıyor
musun?

**Nesrin
Cavadzade:**
Sporsuz
bir hayat
düşünemiyor

**BAHANE
YOK!...**
İstikamet
spor
salonu

**Cildini
kışa
hazırla**

**Detoksun ötesinde
Besleyici Smoothie'ler!**

**2018'de
GÜÇ SENDE!**

30
dakikada
sımsıkı
bir
karın

20
dakika
yeter!
Sağlıklı ve
lezzetli
tarifler



OCAK SAYISI BAYİLERDE

ARTIK ZAYIFLAMAK DAHA KOLAY

Diyet yaparken ne yemeliyim sorusuna sağlıklı ve pratik bir çözüm formüla sıvı besin desteği... Her gün bir ana ya da ara öğünde, formüla sıvı besinleri hazırlayıp tüketmek mucizeler yaratabilir...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ





KİŞ MEVSİMİ YEMEYİ ARTTIRAN özel bir dönem. Soğuk hava ile vücudun yağ depolamaya yönelmesi iştahın da çok şiddetlenmesine neden olabiliyor. Ayrıca iş hayatında yüksek tempoda çalışanlar, yurtlarda kalanlar, sağlıklı yemek bulamıyorum diyenler için poğaça, simit, döner gibi besleyici değeri tek başına çok olmayan ve de kalori bombaları olan bu seçimler yerine geçebilecek çok sağlıklı sıvı besinler ile de kış aylarında zayıflamak artık çok kolay. Kısaca bunlara; formüla yani besleyici değeri yüksek protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin eklenmesi ile formüle edilmiş, öğün yerine pratik hazırlanıp tüketilebilecek kalorisi düşük en ideal seçimler diyebiliriz.

GÜNLÜK RUTİNİZE ALIN

Genelde günlük sağlıklı beslenme planınızın bir bölümünde; bu bir ana öğün ya da ara öğün olabilir, bu şekilde hazırlanmış sıvı besinleri hemen hazırlayıp tüketmek günlük protein gereksiniminin en az yüzde 25'ini, yağ ihtiyacının yüzde 30 gibi önemli bir kısmını karşılayarak dengeli beslenmenize yardımcı olabilmektedir. Araştırmalar sağlıksız seçimler yaparak vücudu yağlandırma yerine formülasyonu dengeli güvenilir ürünlerin öğün yerine tüketilmesinin porsiyon kontrolünü sağlayarak bireyi daha az yemeye yönlendirdiğini bildirmektedir. Daha net bir ifade ile sağlıklı vitamin ve mineralden zenginleştirilmiş sıvı besin tüketenlerin onu takip eden öğünlerde de yeme kontrolünü daha sıkı bir şekilde yapabildiği söylenebilir.

Formüla sıvı besinler çok düşük kalorili diyetlerde bazen tek besin olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri yerine

FITBACK® mix

TANIŞMA PAKETİ



2 gün Detoks + 1 gün Diyet



4 FARKLI AROMA

Ücretsiz Diyetisyen Desteği

0542 348 0 348

www.fitback.com.tr

kullanılabildiği gibi sadece gün içinde bir ya da iki öğün yerine alternatif olarak kullanılabilmektedir. Zayıflarken başarının; tüm gün boyunca sıvı destekli besini tek yiyecek kaynağı olarak tüketmenin değil de; bir ya da iki öğün yerine normal yaşamın içinde tüketip diğer öğünlerde de sağlıklı yemek seçimleri ile harmanlamanın olduğunu bilimsel çalışmalar gösteriyor.

OBEZLERE EN BÜYÜK DESTEK

Düşük kalorili dengeli diyetler içinde kullanılan sıvı besinleri öğün yerine tüketen kilo problemi olan birçok obezde; insülin direncinin düzelebildiği, vitamin ve mineral desteklerini içerdiği için sıvı dengeli besinin saç dökülmesi gözlenmediği, günlük sıvı desteği sayesinde vücudu susuz bırakmadığı ve zayıflamaya ivme kazandırdığı açıkça gözlenen olumlu değişimlerdir diyebilirim. İngiltere ve Almanya'da yapılan Diyetisyen kontrollü diyet araştırmalarında; uzun süre formüla sıvı besin desteğini bir ya da iki öğünde kullanılarak hazırlanan zayıflama diyetlerinde şişman kişilerin birçok diğer diyet metotlarına göre daha fazla zayıfladığı rapor edilmiştir. Bu bize yemeğin bulunmadığı ya da ne yiyeceğim kaygısı yaşanan durumlarda, kalorisi ve içeriği güvenli bir besini tüketerek günlük yaşama devam etmenin, şişmanlarda aşırı yeme ataklarını önleyerek zayıflamanın da devam etmesinde çok iyi bir alternatif olacağının önemli bir ipucu. Çünkü değişen mevsimlere bağlı metabolizmadaki farklılıklar, yeme davranışını düzeltmede çaba için ekstra sarf edilen psikolojik savaş ve 'bir kere yesem ne olacak düşüncesi' şişmanlarda verilen kilonun hızla geri alınmasını sağladığından sıvı formüla seçenekler zayıflamanın devam etmesini

sağlamada en değerli opsiyonlar olarak karşımıza çıkıyor ve bilimsel olarak da önemli bir bilgi diyebilirim.

Formüla ürünler bazı obez kişilerde zayıflama amaçlı, sağlıklı besin seçimlerinde zorlandığında en iyi porsiyon kontrollü dengeli yemek alternatifi olarak kullanılabılır. Bu ürünler obezite sorununu kronik yaşayan kişilerde beslenme ve yaşam şekli değişikliğini başaramayan birçok kişide itici, motive edici bir çözüm kaynağı yiyecek olarak sunuluyor. Ve kişinin tekrardan kilo alma ya da zayıflamayı engelleyen birçok yeme davranışı ile ilgili kısır döngünün de ortadan kalkmasında büyük destek olabiliyor.

İngiltere Diyetetik Derneğinin Obezite Çalışma grubu, formüla olan sıvı içerikli, protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ile mineral ile desteklenmiş doğru ürünlerin zayıflama seçeneği olarak kullanılabileceğini ve Diyetisyen denetiminde doğru beslenme davranışı geliştirme programıyla desteklenerek verilebileceğini bildirmiştir. **hfg**

Diyetisyen kontrollü diyet araştırmalarında formüla sıvı besin desteği alanların sağlıklı ve hızlı zayıfladığı gözlenmiştir!



Alternatifleriniz var!

Formüla sıvı besinler her ne kadar dünyada uzun yıllardır yaygın olarak kullanılsa da, Türkiye'de yeni yeni yaygınlaşmaya başlıyor. Türkiye pazarında bulunan formüla sıvı besinleri incelediğimizde, güvenilir markalar karşımıza çıkıyor. FitBack de bu markalardan biri. Marka, yeni yıla bu tür ürünlerle yeni tanışacak tüketicileri göz önüne alarak 3 günlük bir deneme paketi ile giriyor. Bütün aromaların yer aldığı bu kanışık deneme paketi, hem formüla sıvı gıdalarla tanışmak hem de farklı aromaların damak zevkine uygunluğunu deneyimlemek isteyen tüketiciler için oldukça cazip bir ürün.

FITBACK

Kalorisi Kısıtlanmış Zayıflama Amaçlı Gıda

DİYET YAPMAK ZOR MU GELİYOR?

YENİ
ÜRÜN



0541 348 0 348

www.fitback.com.tr



0850 888 0 348

YENİ NORDİK DİYETİ Akdeniz Diyeti'ne alternatif olabilir mi?

Yeni Nordik Diyeti; her gün daha fazla sebze ve meyveyi, tam tahıllardan çavdar ve yulafı, deniz ve gölden su ürünlerini, yüksek kalite etten çok az miktarda yenilmesini tavsiye ediyor. Daha yakından tanımaya ne dersiniz?

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

S AĞLIKLI DIYET DEDİĞİMİZDE; AÇIKÇASI BU TARZ diyetler dünyanın

her yerinde benzer özellikler gösteriyor. Fakat Yeni Nordik Diyeti bize ne yemek gerektiğinin dışında şeyler de veriyor. Yepyeni tarifler ile yiyecekleri katkısız, organik, mevsiminde tüketmenin değerinin altını çizdiği bir yeme sistemi ile daha iyi bir yaşamın devamlılığını ilke edindiği için önemli bir diyet...

Yeni Nordik Diyeti; her gün daha fazla sebze ve meyveyi, tam tahıllardan çavdar ve yulaflı, deniz ve gölden su ürünlerini, yüksek kalite etten çok az miktarda yenilmesini tavsiye ediyor. Vahşi yaşamdan daha fazla yiyecek, mümkünse organik, katkı maddelerinden uzak, mevsiminde üretilmiş besinler ile evde hazırlanmış yemeklerin tüketiminin öncelikli olarak yaşama geçirilmesi gerektiğini bildiriyor. En önemli ilkesi de daha az atık oluşturmak... İskandinavya, Kuzey Avrupa Ülkeleri olan Danimarka, İsveç ve Norveç'in oluşturduğu bir coğrafyadır. Finlandiya, İzlanda, Faroe Adaları, Aland Adaları ve Grönland, Nordik ülkelerini oluşturuyor. Nordik Diyeti'nin; lezzeti, sağlığı, yemek kültürünü ve çevre koşullarını göz önüne alan prototip bölgesel bir diyet olduğunu belirtmek gerekiyor. Bu tip bir beslenme; doğal çevreyi korumakta ve pahalı olmayan bütçe ile çok etkin sağlıklı yaşamayı hedefe alıyor. İskandinav ülkelerine özgün dağ meyveleri, sebzeleri, kuru baklagilleri, süt ürünleri ve yağlı balıkları kendi kültürel damak zevklerine göre pişirerek oluşturdukları beslenme üzerine kurulmuş diyetdir. Bu diyetin en önemli özelliği LDL kolesterolünü düşürücü etkisinin olmasıdır.

Yağ ve Şeker Tüketimi Düşük:

Yeni Nordik Diyeti'nde İsveçlilerin sık yediği galeta ve beyaz undan yapılan yiyecekler kesinlikle önerilmiyor. Yağdan özellikle

doymuş yağdan çok az, şekeri sadece taze meyvelerden sağlamayı planlayan bu diyetle hazır paket yiyecekler önerilmiyor. Lahana, kök sebzeler, taze otlar, baklagiller, mantar, yabani dağ meyveleri (yaban mersini vb.), balık, tavuk, hindi etleri, deniz yosunu ve kabuklu deniz ürünleri Yeni Nordik Diyeti'nin temelini oluşturan besinler olarak karşımıza çıkıyor. Temelde amaç; taze sebze ve otların tüketimini artırmak, kırmızı etten gelen kaloriyi azaltmak, deniz ürünleri özellikle yağlı okyanus balıklarının tüketimini fazlalaştırmak ve yerel mevsiminde üretilen besinlerin seçimine özen göstermek.

Toplam Hastalık Yükünü

Azaltıyor: Yeni Nordik Diyeti geliştirilirken yaşları 4-75 arasında değişen toplumun genel kesitini yansıtan örneklem grubu 2009-2013 yılları arasında Yeni Nordik Diyeti beslenme ilkeleri ile yeme düzeni planlanarak takip edilmiştir. Bu süreç içinde bol balık, deniz ürünü yanına bol taze sebze, otlar ve taze meyvelerden oluşan yeni beslenme şekilleri ile normal beslenmeye devam edenler arasında toplam hastalık yükünde %14 oranında azalmanın olduğu tespit edilmiştir. Yeni Nordik Diyeti'nin; toplam hastalık yükü olarak kalp-damar, felç, şeker, kolorektal, meme ve akciğer kanserleri gibi altı ciddi kronik rahatsızlığın riskini azalttığı bildirilmiştir.

Beslenmedeki Doğru Değişim

Çevreye Dost: Bu araştırma ile; sağlıklı beslenmede yapılacak doğru seçimler ile ülke ekonomisine dolaylı yünden olumlu katkıların sağlandığı da tespit edilmiştir. Doğru besin seçimi ve yerel besinlerin mevsiminde tüketilmesi, artık oranının azaltılması ile çevre kirliliği ve ekonomik maliyet açısından %25 gibi ciddi bir oranda azalmanın da olduğu rapor edilmiştir. Bu sebeple Nordik ülkeleri "Yeni Nordik Mutfakları" tasarlamakta, gurme restoranlar balık ve deniz ürünleri tüketiminin taze sebze, tam tahıllar ve baklagillerle servis edilerek topluma da sağlıklı menülerin oluşturulmasının yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Obeziteye Karşı Koruyucu:

Danimarka Beslenme Rehberi sağlıklı yaşam için toplam

Nordik Diyeti'nin; lezzeti, sağlığı, yemek kültürünü ve çevre koşullarını göz önüne alan prototip bölgesel bir diyet olduğunu belirtmek gerekir.



enerjinin %55'inin karbonhidratlardan, %15'inin proteinlerden ve %30'unun yağlardan gelmesi gerektiğini belirtmiştir. Fakat besin tüketim araştırmaları bugün Yeni Nordik Diyeti uygulamayanların %45'inin karbonhidratlardan, %17'sinin proteinlerden, %38'inin yağlardan geldiğini, alkol tüketiminin kaloriyi arttıracak kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sebeple hem kalp hastalıkları hem de diyabet için riskli bir örüntü olduğu için sebze, meyve tüketimini artırarak, alkol tüketimini azaltmanın toplum sağlığı açısından en iyi değişim olacağı not edilmektedir. Yeni Nordik Diyeti yüksek protein, yüksek sağlıklı karbonhidrat ve az ama omega-3'ten çok zengin yağ asitleri içerdiği için obeziteye karşı korumaktadır. Daha fazla balık ve deniz ürünleri yemenin yağ hücrelerini genişletmediği tam tersine yağ yakımını artırdığı bulunmuştur. Ayrıca Yeni Nordik Diyeti'nde kanola yağının temel yağ olarak yemeklerin hazırlanmasında kullanılması tavsiye edilmektedir.

Baklagil ve Taze Otlar Doğal Vitamin Kaynakları: Yeni Nordik Diyeti ile özellikle İskandinav ülkelerinde hemen hiç yenmeyen baklagilleri, bitkisel protein kaynağı olması ve bol lif içermesi nedeniyle mutlaka her gün tüketmek gerektiği belirtilerek sağlıklı beslenme kampanyası başlatılmıştır. Nohut, kuru bezelye, kuru börülce önerilen baklagillerdir. Dereotu, maydanoz, frenk soğanı gibi aromatik terpenoidler içeren taze otlar, kekik ve kekik türleri Yeni Nordik Diyeti'nin ayrılmaz parçasıdır. Taze meyveler çilek ve karpuz yoğunlukta, taze otlar, kavrulmamış tuzsuz kuru yemişler (ceviz başta olmak üzere fındık ve soya leblebisi, C Vitamini'nden E Vitamini'ne,



flavonoidlerden folik aside kadar birçok sağlık bileşeninin doğal olarak vücuda alınmasını sağlamaktadır.

Her Gün Norveç Somonu:

Düzenli balık tüketimi Yeni Nordik Diyet sisteminde en önemli unsurdur. Ancak Norveç somonu başlıca tüketilmesi önerilen balık olmakla beraber uskumru ve halibut denilen beyaz etli balıklar da önerilmektedir. Yağlı balıklar; iyot, D Vitamini ve omega-3 yağ asitlerinin yüksek olması, çocuklarda beyin gelişimi, yetişkinlerde kardiyovasküler hastalıklar ve anksiyeteyi önlemesinden dolayı sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası... Bu özellikleri ile kırmızı ete tercih edilmesi gereken en sağlıklı besin olarak önerilmiştir. Bugün daha fazla tüketmek için Norveç'te somon balığı çiftlikleri kurulmuştur. Somonlar özel formüle edilmiş kurutulmuş bitkisel yağlı doğal yemlerle beslenmeye başlanmıştır. Bitkisel yağı yiyen somonlar vücutlarında doğal omega-3'e dönüştürerek okyanus koşullarında sağlıklı beslenmede tüketilmek üzere büyütülmektedir. Bir günde 140 g somon balığı tüketmek bir haftalık omega-3 gereksinimi karşıladığını belirten Norveçli beslenme uzmanları; her gün somon balığı yemenin sağlık açısından süper etkiler yaratacağını da bu yeni beslenme sisteminde önermektedir.

YENİ NORDİK DİYETİNDE ÖĞÜN PLANLAMASI

Sağlıklı yaşamda olası hastalıklardan korunma, kilo alımını önleme ve fiziksel aktivitede performansı artırma etkileri olan Yeni Nordik Diyeti'nde üç öğün yeme planı öneriliyor. Öğünler arasında bir mesafe sınırlandırılmasının olmaması sosyal yaşamda 'acıktığın zaman ana öğününü ye' mesajını içermektedir. Şeker, nişasta, tereyağı ve alkolün oldukça sınırlı miktarda tüketilmesi hatta beslenme planından çıkarılmasının ciddi faydalarının olduğunu altı çizilmektedir. Özellikle kilo yönetiminde başarı sağlamak için doymuş yağ, saf şeker ve alkol alımını sınırlamak önerilmektedir. Her gün 250 g balık veya çeşitli deniz ürünleri, günde 1-2 adet yumurta, günde 1 veya 2 avuç içi tuzsuz kavrulmamış kuru yemişler, her gün bir kase kuru baklagiller, günde 2 veya 3 porsiyon süt ve süt ürünleri ve bol taze sebze ile taze meyve yenmesi Yeni Nordik Diyeti'nin ana hatlarını oluşturmaktadır. Zayıf kalmayı sağlamak için de Yeni Nordik Diyet sisteminde günde 75 gramı geçmeyecek kadar tam tahıllı karbonhidrat içeren yiyeceklerin seçimine izin verilmektedir. Bu besinler ise arpa ve arpa lapası, yulaf, arpa ekmeği, çavdar ekmeği ve tam tahıllı kahvaltılık gevreklerdir. Yeni Nordik Diyeti, Akdeniz Diyeti'ne benzerliği ile dikkat çekmektedir. Yeni Nordik Diyeti üzerine yapılan araştırmalar aynen Akdeniz Diyeti gibi insülin direncini ortadan kaldırdığını, kan basıncı ve LDL kolesterolü düşürdüğünü, insülin direncini düzelterek zayıflamayı kolaylaştırdığını göstermektedir. Fakat bir alternatif değil Akdeniz Diyeti besinlerinin farklı yöresel besinlerle harmanlaştırılmış bölgesel alışkanlıklara göre düzenlenmiş toplumsal bir beslenme tarzı diyebiliriz. **hfg**

BİR ADET FORA FIT ZEYTİN 7,5 KALORİ!

Fora Zeytin'in en çok tercih edilen ürünlerinden "Fora Fit" siyah zeytin, lezzetten vazgeçmeden sağlıklı beslenmek ve formda kalmak isteyenler için vazgeçilmez olmaya devam ediyor.

SAĞLIKLI VE KALİTELİ GIDALAR ile beslemek isteyenlerin zeytin markası Fora Fit, besin analizlerinde de Fit olma konusundaki haklı iddiasını sürdürüyor. Fora Zeytin'in standart az tuzlu siyah zeytini ile karşılaştırıldığında daha az tuz ve daha az yağ içeren ürünü Fora Fit, aynı zamanda da daha az kaloriye sahip. Bir iri boy zeytin tanesi sadece 7,5 kalori!

FORA FIT'İN SIRRI

Fora Fit'in sırrı ise dalında henüz yağlanmadan toplanan zeytinlerden üretilmesinde saklı. Dalından toplandığı anda daha

az yağlı olan zeytinler, minimum miktarda tuz ile işleniyor. Fora Fit zeytinleri, hem az yağlı - az kalorili beslenmek isteyenler hem de sağlık için tuz alımına dikkat edenler için öne çıkıyor.

HER PAKETTE AYNI LEZZET

Sağlıklı ve hijyenik ambalajında satışa sunulan Fora Fit, sofralara el değmeden ulaşıyor. Paketleme aşamasında sterilize edilen zeytinler, uzun süre tazeliğini ve lezzetini korurken, koruyucu madde içermemesi nedeniyle de sağlıklı beslenmeye öncelik verenleri destekliyor. Her bir tanesi aynı

lezzette üretilen Fora Fit, zeytin severlerin tatmadan ve güvenle tükettiği zeytinleri ile sofraları süslüyor.

*08.05.2017 tarihinde Türkak'dan akredite kuruluş olan Nanolab Laboratuvarlar Grubu tarafından yapılan 17-1626 rapor numaralı besin öğeleri analizi sonucuna göre Fit Az Tuzlu Zeytin'in, referans ürün standart Az Tuzlu ürüne göre yüzde 60 daha az yağlı ve yüzde 60 daha az kalorili olduğu hesaplanmıştır. 100 gr Fora Fit Az Tuzlu zeytin 2 g tuz ve 133 kalori içermektedir. Fora Fit ürünün 100 g'da ortalama 18 adet zeytin tanesi bulunmaktadır.



Süper Besin Yumurta

Ufak ama tahmin ettiğinizden çok daha yararlı! Kahverengi ya da beyaz kabuğunun içinde saklı mucize karışımı tüm detaylarıyla yakından tanımaya ne dersiniz?

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

YUMURTA İLE İLGİLİ OKUDUKLARINIZI UNUTUN, ne biliyorsanız rafa kaldırın! Çünkü HFG olarak sizlere; tavuğun bizlere sunduğu eşsiz besini, doğanın mucizesini anlatmaya başlıyoruz...

Bu kahverengi ya da beyaz kabuğun içinde saklı mucize karışım bize tesadüf gönderilmiş olamaz değil mi? Bilim 'evet tesadüf değil' diyor. İşte ayrıntılar....

DOĞADA YUMURTA

Bir adet yumurta; dış kabuk, yoğun beyaz ve ortasında küçük bir daire şeklinde yumurta sarısından oluşur. Hepsi bu kadardır. Yumurtanın kabuğunun rengi tavuğun ırkına göre değişmekle birlikte kahverengi ya da beyazdır. Bu farklı renkler yumurtanın besleyici değerini etkilemez.

Yumurtanın sarısının rengi de yumurtanın içinde bulunan besleyici değerini etkilememektedir. Mısır, yeşil otlar ve arpa ile beslenen tavukların yumurtaları koyu sarı, hazır yemle beslenenlerin ise açık sarıdır.

Hemen hemen standart bir ağırlığa sahip yumurtanın ortalama 60 g kadar olmasını hafife almayın! Ufak ama tahmin edeceğinizden çok daha fazla yararlı. Yumurta 75-80 kalori arasında enerji veren ve birçok besine göre çok az kalori içeren ender tok tutucu bir besin. Yumurtanın karbonhidratı neredeyse hiç denilecek kadar az içermesi, her bir adet yumurtada 6 g kadar çok yüksek miktarda protein barındırması, hatta 5 g kadar yağ ihtiva etmesi küçük olmasına rağmen tok tutması için bize sunulmuş bir mucize.

Bir adet yumurta yediğimizde, vücudumuzda sentezlenmeyen amino asit dediğimiz proteinin en küçük yapı taşlarının hepsini bu enfes kabuğun içine sığdırması ayrı bir besleyici zenginlik katıyor. Ve bu proteinin kalite ve sindirilebilir özelliği açısından diğer tüm hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarının etkileri yumurtaya göre değerlendiriliyor. Çünkü yumurta proteinlerinin yüzde 100'ü sindiriliyor ve hiçbir atık olmadan vücut bu proteinleri kullanıyor. Yumurtayı bu sindirilebilir yararı açısından 'süt, balık ve sığır eti' takip eder notunu paylaşırsam yumurtanın ne derece önemli bir protein dâhisi olduğunu çok daha iyi anlayabilirsiniz. Ve yumurtayı sofralarımızın en aranılmaz besini yapmak için size süper bir bilgi; protein içeriği açısından yumurta anne sütü ile eşdeğerdir...

Beyazı mı sarısı mı?

Yumurta beyazı ve sarısı birbirinden farklı besleyici değerlere sahip. O nedenle yumurtadan en iyi verimi vücudunuza almak istiyorsanız tam olarak yemenizi tavsiye ederim. Yumurtanın beyazı proteinlerinin yüzde 63'ü albümin kalanı müsin, mukoid ve avidin iken yumurtanın sarısı vitelin ile

fosfitinden zengindir. Beyaz ile sarı arasında proteinlerin yapı taşı olan amino asit açısından farklar inanılmaz farklıdır. Yumurta beyazında metiyonin dışında tüm amino asitler bulunur. Spor yaparken protein ihtiyacını karşılamak için daha fazla yumurta beyazı yeme geleneği bu ince ayrıntıda gizlidir ve sporcuların beyazı fazla yemesi doğrudur. Ancak beyazı fazla ama mutlaka sarısı da olmalıdır. Çünkü yumurta sarısında lösin, lizin, izolösin ve metiyonin içeriği beyaza göre daha çoktur.

Yumurtanın beyazı vitaminler açısından çok değerli değildir. Niasin adlı B grubu vitamini çok zengin miktarda bulunurken yumurta sarısı B12 başta olmak üzere A, D, E, B1, B2, biyotin, kolin ve pantetonik asidin en iyi kaynaklarından. Yumurtada bulunmayan tek bir vitamin vardır o da C vitaminidir. Beyaz ve sarısı arasında mineraller açısından da önemli ayrıcalıklar bulunmaktadır. Yumurtanın beyazı sodyum, potasyum, klor, kükürt ve magnezyum minerallerini yoğun içerir. Yumurta sarısı ise kalsiyum, fosfor ve çinko bakımından eşsizdir.

Yumurta vücudumuzun kolesterol ihtiyacını karşılayan ender besinlerden biridir. İçinde lesitin, fosfotidiletanolamin,

Yumurtada bulunmayan tek bir vitamin vardır o da C vitaminidir...



fosfotodolkolin ve fosfovitin adlı yağ esterleri bulunur ki bunlar sinir sistemi için ana bileşenlerdir. Ve yumurtanın sarısında lutein ve zeaksantin adlı iki önemli antioksidan daha vardır ki yaşla birlikte görme kaybını engelleyen bu sihirli bileşikler bu mucize besinde bolca bulunur.

KLİNİKTE YUMURTA

Yumurta uzun yıllardır doku ve organlarımızın yapısının korunmasında araştırmalara konu olmuştur. Çocukların büyüme ve gelişme hızlarını arttıran önemli çalışmalar, kalp hastalıkları, böbrek rahatsızlıkları ve günümüzde kognitif dediğimiz yaşa bağlı gelişen bilişsel hastalıklar açısından değerlendirilmiştir. Tüm araştırmalar yumurtanın beyazı ya da sarısının efsane derecede sağlığa yararları olduğunu işaret etmiştir, etmektedir. İnsan vücudunun gereksinim duyduğu tüm besin bileşenlerini uygun miktarda ve oranda içeren biyolojik değeri yüksek yumurta hayvansal besinler içinde tüm yeme planımızda seçim yapmamız gereken en önemli yiyecektir. Çünkü yediğimizde tüm besin öğelerini vücudumuzun kullanabildiği tek doğal besin. Bir adet yumurta çocuklara altıncı aydan itibaren güvenle verilebilecek ilk hayvansal besin kaynağı. Ve bir adet yumurta çocukluk dönemden yetişkinliğe kadar tüm yaşam döngüsünde toplam protein ihtiyacının da en az yüzde 10'unu karşılayabilen yiyecek.

Karaciğer ve böbrek hastalıklarında; protein katabolizması yani proteinlerin istenmeyen durumu olan kalori açığını karşılamak için parçalanmasıyla özel bir metabolik olayda meydana gelir. Ve fazla üre ve diğer nitrojen bileşikler oluşur. Bunu önleyebilecek en değerli protein kaynağı yumurtadır. Nefroloji Diyetisyeni eşliğinde beslenme planında yumurtanın uygun miktarda mutlaka yer alması gerekir.

Enfeksiyon, yanık ve cerrahi müdahale sonucunda; oluşan dokulardaki harabiyeti en hızlı geçirmeyi sağlayan ana protein kaynağı yumurtadır. Biyolojik değeri yüksek kalite protein enfeksiyonlara karşı antikor oluşturmada, yanıkta deri yüzeyindeki lezyonun düzelmesinde cerrahi müdahale sırasında oluşan yarıkların hızla yenilenmesinde, iyileşmesinde yumurta eşsizdir. Yumurta beyazında bulunan lizozim adlı enzim doğal antibiyotik etki gösterir. Lizozim; lizin, arginin ve histidin amino asitlerinden ağırlıklı bir protein molekülüdür ve mikroorganizmaları tahrip yeteneği çok yüksek gücü bulunur. Eğer kış aylarında ya da enfeksiyonların kol gezdiği mevsim geçişlerinde hastalanmak istemiyorsanız her gün bir tam yumurta yemeyi de ihmal etmemelisiniz.

Yumurta tok tutan ve zayıflamaya yardımcı en değerli yiyecektir. Bir adet yumurtanın çok az kalori içermesi, özellikle haşlanmış yumurtanın uzun süre tok tutma yeteneği hatta karbonhidrat



Sofralarınızın baş tacı yapmanız için size süper bir bilgi; 'Protein içeriği açısından yumurta anne sütü ile eşdeğerdir...'

içermediği için kandaki şekerin yükselmesini sağlamaması zayıflamada etkili olmasını sağlayan en değerli ayrıcalıklardır. Yumurta vücutta insülin ihtiyacını da arttırmaz ve böylece yağ depolarının erimesini kolaylaştırır. Yumurtanın sarısında beyin ve sinir dokusu için gerekli olan fosfolipitlerin birçok çeşidinin olması çocuklarda mutlaka yenilmesi gereken besinlerin başına çıkmasını sağlamaktadır. Yumurta hiçbir besinde olmayan kolinin de iyi kaynağıdır. Kolin yaşla beraber olabilecek sinir sistemi hastalıklarının oluşmasını önleyici bir bileşiktir. Kolin; sinir sistemi için gerekli olan bir nörotransmitter olan asetilkolinin de öncü maddesidir. Bugün Alzheimer hastalığı riski altında olan tüm risk grubu için hastalığın oluşmasını önlemede yapısında bulunan fosfotidilkolin ve B 12'nin en etkili formu olan siyanokobolamin vitaminini bolca içerir. Yumurta sarısında bulunan bu fosfotidilkolin, fosfotidiletanolamin ve fosfovitin doğal antioksidan etkisi sağlayarak vücudu toksinlerden de uzaklaştırmaya yardımcı olur.

Kolesterolü yükseltir mi?

Yumurta ile son yıllarda en fazla olan tartışma kolesterol yükseltme üzerine yaşanmıştır. Kimi uzmanlar kolesterol yükselttiği için yasaklama

eğiliminde görüş bildirirken kimi uzmanlar da itibarını yeniden verelim yasak değildir demiştir. Bugün HFG olarak 40 yıllık Beslenme ve Diyetetik tarihi bilgilerinin haklı çıktığını şu bilimsel açıklamalarla belirtmekte fayda görüyoruz. Yumurta; 5 g yağın üçte biri doymuş, büyük bir kısmı doymamış ve tekli doymamış yani kalp sağlığına yararlı yağ asitlerini içermektedir. Ve omega-3'ten de zengindir. Bu sağlıklı yağın içinde ise süper besin öğeleri olan lesitin ve kolesterol bulunmaktadır. Yumurta ortalama 1895-210 mg kadar kolesterol içermesine nazaran kanda kolesterolün yükselmesini önleyen omega-3 ve diğer çoklu doymamış yağ asitleri ile lesitini de ihtiva etmesi endüstriyel doymuş yağlara nazaran kan kolesterol üzerine etkisinin düşük olduğudur. Fakat yine de onlarca yumurta yemek sağlıklıdır fikrinin buradan çıkması da doğru değildir.

Alerji yapar mı? Yumurtaya karşı alerji çocukluk çağıının önemli sorunlarından. Yumurtada alerji yapan kısım beyazıdır. Doğumdan 16 yaşına kadar geçen süreçte yumurtanın beyazı nadir de olsa alerjik reaksiyon göstermektedir. Yumurtaya alerjisi olan genç ya da yetişkin bireylerde yumurtanın beyazı yasaklanmalı, yumurtanın sarısı haftada bir geçmeyecek şekilde yenmeli ve de tüm besinlerin etiketleri okunmalı yumurta ihtiva edenlerden uzak durulmalıdır. Çünkü yumurtanın alerjik reaksiyonları deride kaşıntı, egzama ve bazen de bulantı-kusma ile kendini göstermektedir.

Kansere karşı; Yumurta konjuge linoleik asit (CLA)'in iyi bir kaynağıdır ve bu bileşenin kanser (deri, mide, meme ve bağırsak) riskini azalttığını; ateroskleroz ve şeker hastalığı oluşumunu engellediğini; bağışıklık sistemini ve kemik kompozisyonunu etkilediğini; vücut yağ içeriğini azalttığını belirtmektedir. Bu sebeple yumurta yemek bu özel bileşenin de fazlaca vücuda alınarak hastalık koruyucu etmen olmasını kolayca sağlayabilmektedir.

Kırmızı etin en iyi tek alternatifidir. Kırmızı et yemediğinizde yumurta yemek en doğru beslenme alışkanlığıdır. Yumurtanın yağ içeriği, yağı az etler kadardır. Ancak etteki yağın çoğunluğu doymuş yağ olmasına karşın, yumurtanın çoğu doymamış yağdır. Etlerde olduğu gibi yumurta B vitaminleri, çinko, demir gibi minerallerden zengindir. Ancak yumurtadaki demirin yararlılığı kırmızı ettekinden düşüktür. Yumurta ile birlikte C vitamini içeren sebze-meyve yendiğinde yumurtadaki demir yararlılık açısından ette bulunan demir oranının düzeyine ulaşır. Yumurtanın ete göre iki önemli üstünlüğü vardır. Bunlardan biri A vitamini içermesi ve diğeri de yağın doymamış olmasıdır. Etlerde A vitamini yok denecek kadar azdır. Diğer üstünlüğü lesitin denilen bir öğeyi içermesidir. Ette lesitin bulunmaz. Lesitin beynimizde bulunan sinirsel uyarıcı ileticilerden



Yumurta 75-80 kalori arasında enerji veren ve birçok besine göre çok az kalori içeren ender tok tutucu bir besindir.

asetil kolinin yapısına girer. Bu nedenle sinir sistemimizin çalışması için önemlidir. Lesitin diğer bir işlevi karaciğer yağlanmasını önleyici olmasıdır. Lesitin karaciğer koruyucu öğeler arasında yer alır.

MUTFAKTA YUMURTA

Yumurtayı alırken kırık olmamasına dikkat edin. Dolaba koyarken değil hazırlarken iyice yıkayın. Buzdolabında en fazla bir hafta tutun. Çiğ yumurta yememeye özen gösterin. Yumurtaları taze aldıktan sonra varsa sadece üzerindeki tavuk pisliklerini bir kağıt havlu yardımı ile sıyırın yoksa direkt buzdolabında muhafaza etmek için saklayın. Çünkü yumurtalar oda ısısında bekleme ile tazeliğini yitirip hem fiziksel hem kimyasal hem de mikrobiyolojik olarak bozulmaya hassas bir besindir. Oda ısısında bekleyen yumurta, zamanla tazeliğini yitirir. Bekleme süresince yumurtadaki değişiklikler; fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik olmak üzere üç grupta toplanır.

1. Fiziksel değişiklikler:

- Akın viskozitesi azalır, sulu bir durum alır.
- Su aktan sarıya geçer.
- Hava yeri büyür.

d. Genel olarak su kaybı ile hafifler.

2. Kimyasal değişiklikler:

a. Karbondioksit kaybı ile pH yükselir.

b. Proteinin üçüncü yapısı bozulur ve hidrojen sülfür açığa çıkar.

c. Amonyak miktarı artar. Bu iki öge nedeni ile nahoş kokar.

d. İnorganik fosfor miktarı artar.

3. Mikrobiyolojik değişiklikler:

Özellikle, kabuğu kirli yumurtalardaki mikroplar zamanla yumurtanın içine kadar girerek orada çoğalır.

Bu nedenle; -1, +1 derece arasında yumurta 1-2 hafta tazeliğini koruyarak saklanabilir ve gönül rahatlığı ile güvenle yenilebilir.

TAZE OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?

Yumurtanın tazeliğini anlamanın üç püf noktası vardır. Birincisi kolay bir püf noktadır. Yumurtayı kırın ve beyazı etrafında sarısı löp diye tam orada duruyorsa yumurtanız tazedir. İkincisi minik bir deney. Tuzlu suya yumurtayı atın eğer üste çıkıyorsa yumurtalar artık tazeliğini yitirmiş diyebiliriz. Üçüncüsü ise hava boşluğu kriteridir. Tavuk yumurtladıktan sonra yumurtada hava boşluğu oluşur. Hava yerinin büyüklüğü yumurtanın tazeliğini gösteren iyi bir kriterdir. Karanlıkla el feneri gibi bir ışık kaynağı yakından yumurtaya yönlendirildiğinde yumurtanın üst kısmında bulunan hava boşluğu 5 mm altında ise taptaze, 8 mm arasında ise taze, 12 mm üzerinde ise yumurtanın bayat olduğunu net tahlil edebilirsiniz. Ve yumurtalar 45 g'ın altında ise küçük yumurta, 55 g üzerinde ise ekstra yani büyük yumurta olarak değerlendirmelisiniz.

YUMURTANIN PİŞMESİYLE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

Isı etkisiyle yumurtada değişiklikler olur:

1. Yumurtanın proteinleri ısı etkisi ile katılaşır. Yumurtanın akı yüzde 60°C'de sarısı da yüzde 70°C'de katılaşır. Isı derecesi arttıkça katılaşma hızı da artar.

2. Normal katılaşmış, fakat fazla pişirilmemiş yumurtanın sindirimi kolaylaşır.

3. Yüksek ısıda uzun süre kaynatılan yumurtanın sarısının yüzeyinde yeşil bir renk oluşur. Bunun nedeninin, bekleyen yumurtada yükselen pH etkisi ile proteinlerden oluşan hidrojen sülfürün demirle birleşmesi sonucu olduğu sanılmaktadır. Bu durum, normal sürede, normal ısı derecesinde pişen taze yumurtada görülmez, bayat yumurtalarda daha çok görülür. Bir de, gereğinden uzun süre yüksek ısıda kaynatılan yumurtada oluşur.

4. Yumurta pişerken akında bulunan B

vitaminlerinden biotin görevini engelleyen avidin denilen protein doğal özelliğini kaybeder. Böylece, biotin, metabolizmasındaki işlevini yerine getirebilir. Yumurtanın iyice pişirilmesi tavuktan insana kuş gribi etkeninin geçişini önler.

PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Yumurtanın pişirilmeye yöntemlerinden biri, kabuğu içinde suda kaynatılarak veya yağlı tavaya kırılarak; diğeri başka yiyeceklerle karışık olarak pişirmedir.

Yumurtanın kabuğu içinde

pişirilmesi: Bu yöntemde pişirme süresi yumurtanın ve kullanılan suyun başlangıçtaki ısı derecesine, suyun miktarına ve pişirme ısısının derecesine bağlıdır. Oda ısısındaki yumurta, aynı derecede suya konur; su kaynama derecesine gelince, ateş kısılarak 10 dakika pişer. Yumurtanın piştiği, akının ve sarısının tamamen katılaşması ile anlaşılır. Kaynar sudan çıkarılan

Sofralarımıza gelen yumurta sağlıklı ve güvenli mi?

Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi, Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hakan Yardımcı cevapladı...

“Tavuk ve yumurta konusunda sık sık gündeme gelen ve gıda zehirlenmelerinde sorumlu olarak gösterilen Salmonella bulaşıklığı konusunda, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ciddi bir adım attı. Avrupa Birliği mevzuatına uygun olarak hazırlanan yönetmelik uyarınca yürütülmesi gereken “Ulusal Salmonella Kontrol Programı” konusunda önemli aşamaları tamamladı. Bu kapsamda programın yürütülmesi için, Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Mikrobiyoloji Anabilim Dalını Ulusal Salmonella Referans Laboratuvarı olarak yetkilendirildi. Bir ilk olan bu gelişme ile Bakanlığın çiftliklerden topladığı örnekler bakanlığa bağlı laboratuvarlardan sonra referans laboratuvarına gelerek doğrulanacak. Resmi Otorite ve Üniversite işbirliğine güzel bir örnek olan bu çalışma Salmonellanın sürekli taranması, kontrolü ve azaltma programları ile çiftliklerden sofraya sağlıklı ve güvenli kanatlı ürünlerinin gelmesini sağlayacak.”

yumurda, soğuk suya konularak soğutulur.

Tavada pişirmek: Yumurda, dibi yağlanmış tavaya kırılarak hafif ateşte pişirilir. Pişerken bir tatlı kaşığı su eklenip üzeri kapatılırsa, yumurtanın yanması önlenir.

Diğer yemekler içerisinde yumurtanın kullanılması:

Yumurda, yemek pişirmede katılaştırıcı, kabartıcı, emülsiyon sağlayıcı olarak kullanılır. Yumurda ayrıca, yemeklerin lezzetinin, renginin ve kokusunun daha iyi olmasına yardım eder. Yumurda proteinleri ısı ile katılaştığı için sütlü tatlılarda ve çorbalarda katılaştırıcı olarak kullanılır. Bu yemeklerde düzgün bir katılık sağlamak için, yumurda iyice çırpıldıktan sonra yemek ateşten alınırken yavaş yavaş karıştırılarak eklenir. Çırpılan yumurtaya limon suyu ya da yoğurt konarak 'terbiye' adı verilen karışım hazırlanır. Sütlü tatlılarda yumurda sütle önceden karıştırılırsa, karışım, çok hafif ateşte yavaş yavaş pişirilir.

Yumurda çırpıldığı zaman, yumurda proteinleri denatüre olur. Çırpılan yumurtanın içerisine hava kabarcıkları girer. İyice çırpılmış yumurda kek yapımında olduğu gibi, unla karıştırılıp fırına konduğu zaman hava genişleyerek hamurun kabarmasını sağlar. Yumurda sarısının içinde fosfolipit, özellikle lesitin vardır. Lesitin su ile yağ arasındaki yüzey basıncını kaldırarak yağın su içerisine girmesini sağlar. Buna emülsiyon denir. Emülsiyon, yağlı pastalar ve mayonez yapımında önemlidir. Yumurda sebzelerle ve tahıllarla pişirilir. Ayrıca pastaların ve böreklerin önemli bileşenlerindendir. Koroner kalp hastalığı riski taşıyanlar yumurtayı sebze ve tahıllarla birlikte sıvı yağ kullanarak hazırlamalı ve et seçeneği olarak yenmelidir. **hfg**

Yumurtanın kabuğunun rengi tavuğun ırkına göre kahverengi ya da beyazdır. Bu farklı renkler yumurtanın besleyici değerini etkilemez.

OBEZİTE OLUŞUMUNU ÖNLEYECEK **5** KURALLA YAĞLANMAYI DURDURUN

Aktivitesiz yaşam ve yanlış beslenme biçimleri sonucunda yol obeziteye çıkıyor... Obeziteyi durduracak, yaşamınıza kolay entegre edebileceğiniz 5 sihirli kuralı öğreniyoruz...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

HARVARD TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI, Mart

2014 Obezite

Sempozyumunda; geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısından itibaren özellikle sanayileşmeye paralel olarak yaşam tarzımızda meydana gelen dramatik değişimin obezitenin tetikçisi olduğunu bildirilmişti. Ve yayınladıkları raporda, her ne kadar zayıflama konusunda bireylerin temel sağlık bilgilerinin fazla olduğu düşünülse de, aktivitesiz yaşam, bol yiyecek ve içecek tüketimi, kalorisi yüksek atıştırmalıklara bağımlılık ve sağlıklı diyet uygulamalarının bulunmaya devam etmesinin obeziteyi etkin bir şekilde çözemeyeceğinin altını da çizmişti.

Buna paralel olarak Dünya Sağlık Örgütü 2014 yılının başında dünyada her yıl 2.8 milyon kişinin sadece obezite nedeniyle ölürken, aktivitesizliğe bağlı olarak ise her yıl 3.2 milyon kişinin hayatını kaybettiğini bildirmiş; Avrupa Bölgesi'ndeki tüm yetişkinlerin yarısının, çocuklarda ise beşte birinin fazla kilolu olduğunu açıklamıştı. Dünya Sağlık Örgütü; sağlıklı beslenme ve aktif yaşamı destekleyen programlar ile kampanyaların obeziteyi kökten çözme yönünde etkisiz olmasını da şu nedenlere bağlamıştır. İlk olarak besin endüstrisinde hala çok yüksek kalorili yiyeceklerin büyük porsiyonlarda sunulması, yaşam tarzı değişikliği için doğru olmayan bilgilerin zayıflamaya yönelik kullanılması, uzman olmayan kişilerin obezite gibi ciddi klinik yükü olan hastalığa hatalı zayıflama yöntemleri uygulaması ve yeterli düzenli aktiviteyi hayata geçirememesi olarak sıralamaktadır. Bende bugün yazımda obeziteyi durduracak, yaşamınıza kolay entegre edebileceğiniz 5 sihirli kuralı sizlerle paylaşmak istiyorum.

KURAL 1.

GENLER KADERİNİZ DEĞİL YEME DAVRANIŞINIZI DEĞİŞTİRİN:

Temelde en önemli sorun bireylerin obeziteye yatkın genlere sahip olup olmadığıdır. Beslenme davranışındaki olumsuz değişiklikler ve aktivitesiz ortamda obeziteye genetik yatkınlık, vücutta hastalık yapacak derecede yağlanmayı çok hızlı bir şekilde geliştirmektedir. Yani temel sorun; fazla yeme ya da fazla kalori alma ve egzersiz yapmamadır. Fakat genler elbette obezite için kader değildir. Yatkınlığı olan kişi eğer beslenme davranışını iyi planlar ve aktif bir yaşamı seçerse kolay zayıflayabilir ya da kilo problemi asla yaşamayabilirler. Bu nedenle obeziteden koruyacak en uygun beslenme tarzının az hayvansal yiyecek ve daha fazla bitkisel besinleri düşük glikemik yük oluşturacak şekilde planlayarak beslenmek olduğunu unutmayın. Çünkü az hayvansal besin tüketerek şişmanlamaya neden olan doymuş yağlardan vücudunuz arınacak, bol bitkisel besinler ile hücrelerin içinde yağın sentezini sağlayan enzimleri bloke eden bol antioksidan alarak zayıflamayı kolaylaştırabileceksiniz. Bu tip beslenme ile doyuma kolay ulaşabilecek, daha fazla yiyecek yiyerek daha az kalori alabileceksiniz. Buna iyi bir egzersiz planı da eklerseniz bitkisel yiyeceklerden aldığınız besin öğelerini vücudun daha kolay kullanarak yağlanmasını da etkin bir şekilde önleyebileceksiniz.

Doymuş
yağ içeren
yiyecekler, direkt
vücut yağına
dönüşerek bel
bölgesinde
yağlanma yapan
obezite tipini
tetikliyor...



KURAL 2.**GLİSEMİK YÜKÜ DÜŞÜK BESLENMEYE DİKKAT EDİN:**

Sizler daha çok düşük glisemik indeks kavramını duydunuz. Bu; bir besinin kan şekerini yükseltme yeteneğini bize bildiriyordu. Mesela pirinç, patates ve havuç kan şekerini hızlı yükseltiyor onun için 'tüketmeyin' deniyordu. Glisemik indeksi açıkçası sadece bir besinin kan şekeri üzerine etkisini bildiren zayıf bir kavram. Çünkü biz bir öğünde sadece havuç, pirinç pilavı veya patates yemiyoruz. Birçok şeyi aynı anda yediğimiz için glisemik indeksi yüksek olan ya da düşük olan yiyeceği diğer besinlerle yediğimizde oluşan karmaşayı bilmiyoruz. Ve çalışmalar günümüzde glisemik indeksi düşük beslenmenin zayıflamaya etkisinin de etkin olmadığını gösteriyor. Onun için son yıllarda glisemik yük konusu daha ön plana çıktı. Glisemik yük demek; öğünün sağlıklı ve kana geçişi düşük olan besin kombinasyonu ile her şeyden belirli miktarda yenilmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle glisemik yükte kilit konu; öğünde yenilen karbonhidratın sağlıklı, belirli bir miktarda olması hatta proteinli bir yiyecek ile de beraber yenmesini sağlayarak insülin hormonunun dengesini kurmak. Böylece yağ depolarının kullanılması kolaylaşacak ve obeziteye neden olan yağ sentezi üretimi de ortadan kalkacaktır.

KURAL 3.**MUTFAĞINIZDA REFORM YAPIN:**

Öncelikle mutfağınıza girin. Buzdolabı ve yiyecek koyduğunuz diğer dolaplara bakın. Ve size söyleyeceğim obeziteyi tetikleyen 3 anahtar maddeyi içeren yiyecekleri hemen mutfağınızdan uzaklaştırın. Kızartma işlemi uygulanmış, rafine edilmiş karbonhidratları ve doymuş yağ içeren yiyecekleri kesin çıkartmanız gerekiyor. 2014 yılında yapılan British Medical Journal'de yayınlanan araştırma; kızartılmış tüm yiyecekleri tüketen kişilerin obeziteye neden olan genleri harekete geçirerek aşırı vücut yağlanmasına zemin hazırladığını kanıtladı. İkinci olarak Cambridge Uluslararası Tıp Bilimleri Enstitüsü 2013 yılında yayınladığı raporda; rafine edilmiş karbonhidratların insülin düzeyini arttırarak vücutta yağ sentezinin de 2 kat artarak obeziteyi tetiklediği, kolesterolün değil kandaki insülin düzeyinin yüksek olmasının kalbe giden damarları tahribata neden olduğunu açıkladı. Üçüncü olarak ise Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bilimleri 2012 yılında doymuş yağ içeren yiyeceklerin, direkt vücut yağına dönüşerek bel bölgesinde yağlanma yapan obezite tipini tetiklediğini bildirdi.

**Kızartılmış yiyecekler
obeziteye neden
olan genleri harekete
geçirir!**

KURAL 4.**ÖĞÜNLERİ PLANLARKEN 5 SÜPER BİLGİYİ UNUTMAYIN:**

Birinci kural, düşük glisemik yüklü diyetin yağ depolarını eritmesi için; karbonhidrat kaynaklarını kesinlikle püre ve çok pişmiş olarak tüketmemek gerek. Sebzeleri püre yapmayın, makarna, bulgur gibi sağlıklı karbonhidratları hafif diri pişirin. İkinci kural, tereyağı asla kullanmayın. Zeytinyağı ya da fındık yağını yemekleri pişirirken az miktarda kullanın. Üçüncü kural; süt, yoğurt, ayran ve peyniri tam yağlı tüketin. Böylece kan şekerini çok yavaş yükseltirsiniz. Dördüncü kural; Bu diyeti uygularken salatalara sirke, limon ve erik ekşisi kullanın. Bu soslar sebzelerden gelen karbonhidratların emilimini yavaşlatacağından kan şekerinin yükselmesini de engelleyecektir. Beşinci kural da; beyaz etleri ya düdüklüde ya da buharda pişirmeye özen gösterin. Eğer lezzetini sevmiyorsanız sadece düşük ısıda iyi pişecek şekilde fırında pişirin.

KURAL 5.**DOYUMU KOLAYLAŞTIRACAK BESLENME TÜYOLARINI UYGULAYIN:**

Birincisi her öğüne başlamadan önce 1 su bardağı oda sıcaklığında su içerek yemeye başlamak yağlanmayı önleyecektir. İkincisi ev yapımı veya paket fark etmeksizin bir kase çorbayı, ana öğünde yaz kış tüketmelisiniz. Üçüncüsü ise; sabah erken vakitte en az 45 dakika interval dediğimiz temposu farklı orta ile yüksek tempo arasında yürüyüş veya koşu yapmak obeziteye kalkan sağlayacak doğal dopingdir. **hfg**

2018'DE FORMA GİR ► 500 KALORİ YAKTIRAN EN HIIT 7 Syf. 85

MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FIT ERKEK DERGİSİ

GÖBEKTEN KURTUL

Acil Durum Planı ile
10 günde yağları yak

GÜÇLÜ & İRİ

Hayal ettiğin
kollara sahip ol!

MOTİVE EDECEK MÜZİKLER



EN LEZZETLİ VE SAĞLIKLI FİT TARİFLER

MAROON 5'İN YILDIZI

ADAM LEVINE

38 YAŞINDA
HALA FORMDA
Syf. 8



OCAK

ISSN 21480567
9 772148 056003



Medialink
YAYIN GRUBU

Sayı: 2018/1

Fiyatı: 10₺ / KKTC: 12₺

OCAK SAYISI BAYİLERDE



Medialink
YAYIN GRUBU

BİR HAFTALIK KIŞ DETOKS KÜRLERİ

Bu soğuklarda direncimizi arttıran,
gücümüze güç katan bir hafta süresince
evde kolayca hazırlayabileceğiniz detoks
kürleri ile sizi buluşturuyoruz...
Hem zayıflayın hem iştahınızı dengeleyin
hem de hastalıklardan korunun.

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ



KIŞ HEM HASTALIKLARIN
KOL GEZDİĞİ hem de
bağışıklık sisteminin zayıf
düştüğü bir dönemdir.

Sonbahardan kışa geçişlerde metabolizmamız direkt etkilenir, yeme davranışımız değişir ve soğuk havada ısınmak için şekerli besinlerden enerjiye ihtiyaç duyarız. Kış aylarında çok hızlı değişen soğuk hava dalgalanması direncimizi düşürmekte, hastalanmak kolaylaşmakta, zayıflama zorlaşmakta ve direnen kilolar bazen yağlanma ile kendini bedende hissettirmektedir.

Bu sayımızda soğuk kış mevsiminde direncimizi arttıran, gücümüze güç katan bir hafta süresince evde kolayca hazırlayabileceğiniz detoks kürlerine yer veriyoruz. Bu kürle; hem zayıflayın hem iştahınızı dengeleyin hem de hastalıklardan korunun konusunu ele aldık.

Bağışıklık Sisteminin Çalışması:

Temelde vücudumuzda iki önemli hücre olan B ve T hücreleri bu bağışıklık sisteminde savunucu görev yapan bizim savaş savarlarımız olarak görev yapmaktadır. Eğer bu hücreleri dengeli besler ve yaşamasını sağlarsak işte o zaman bağışıklık sistemimizde harekete geçer ve sürekli olarak bizi hastalıklardan korur. Bağışıklık sisteminin önemli bir ayrıcalığı da bulunuyor. Eğer bizler vücut savunma sistemimizi güçlü tutarsak kalp hastalıkları, kanser, yaşa bağlı otoimmün sistem hastalıkları ve solunum yolu enfeksiyonlarında da sizleri korumaktadır. Bu şekilde kronik ve tedavileri zor olan hastalıklardan da kendimizi korumuş oluyoruz. Bağışıklık sistemi milyonlarca vücuda giren mikrobu tanıyor, ona karşı vücut kendisi kimyasallar üreterek savaşıyor ve eğer bir daha aynı mikrop vücuda girerse tanıyıp hemen onu yok edecek hazırda yani hafızasında bulundurduğu özel salgılanan kimyasal hemen hücum ettirerek yok olmasını sağlıyor.

Detoksifikasyon Sisteminin



Çalışması: Karaciğer detoksifikasyonun merkezi. Karaciğerde faz 1 ve faz 2 enzimlerin çalışma kapasiteleri vücuda alınan tüm toksik bileşiklerin bir dizi kimyasal reaksiyonlardan geçirerek farklı bileşiklere çevrilip böbreklere oradan da idrar yolu ile atımını sağlamaktadır. Detoksifikasyon mekanizmaları antioksidan içeriği yüksek sebze ve meyvelerden fazla beslenme ile karaciğerde bu enzimler aktif hale gelmekte, vücudun kapasitesinin üzerinde bedene alınan zararlı maddelere karşı yoğun çalışma ile toksinleri hücrelerimize zarar vermeden uzaklaştırma sağlanmaktadır.

7 GÜN BOYUNCA SABAH AÇ KARNINA BAL VE PROPOLİS KÜRÜ

Bal ve arı ürünleri doğal antioksidanlar sayesinde toksin atıcı, detoksifike edici ve bağıışıklığı güçlendiricidir. Bal ve arı ürünleri, 60 ve üzeri değişik bakteri, rubella virüsü, mantar ve parazitlere karşı yok edici özellikte olduğundan doğal ilaç gibi davranan mucizevi bir besindir. Balın pH değerinin düşük olması ve balda doğal olarak bulunan glikoz oksidaz enzimi sayesinde bakteriyel enfeksiyonların oluşmasını önleyici etki yaratmaktadır. Ayrıca bağıışıklık sisteminin kuvvetlenmesinde çalışmalar; bal ve arı ürünlerinin içerdiği kuersetin, hesperidin ve apijenin- apigenin gibi farklı çeşitte flavonoidlerin etkisinin olduğunu bildirmektedir. Her gün sabah aç karnına bir tatlı kaşığı bal ve propolis karışımını bir su bardağı ılık su ile tüketin.

7 GÜN BOYUNCA ARA ÖĞÜNDE TAZE MEYVELER İLE KAVRULMAMIŞ KURU YEMİŞ

Kuruyemiş dediğimizde; badem, fındık, fıstık çeşitleri, ceviz, kabak

Bal ve arı ürünleri doğal antioksidanlar sayesinde toksin atıcı, detoksifike edici ve bağıışıklığı güçlendiricidir.

ve ay çekirdeği aklımıza gelen besinlerdir. Bu yiyeceklerin en önemli özelliği prebiyotik etki ile bağırsakları düzenlemeleri ancak içerdikleri sağlıklı yağ asitleri sayesinde tam bir enfeksiyon koruyucularıdır. Kuruyemişler bitkisel aminoasitlerden arginin, antioksidanlardan fenoller ve minerallerden çinko sayesinde vücutta hücrel savaşçılar olan antikorların sürekli üretilmesinde önemli görev üstlenirler. Taze meyvelerden kivi, mandalina, karpuz, taze incir, portakal, greyfurt, çilek, nar ve mor erik çeşitlerinde yüksek C vitamini ve onlarca farklı çeşitte antioksidan sayesinde kuruyemişlerle beraber yendiğinde çok daha etkin bağıışıklık sistemi sağlamanıza yardımcı olmaktadır. Her gün ara öğünde 1 avuç kavrulmamış fındık veya badem veya kabak çekirdeği içi yanına 1 adet kivi veya 2 mandalina veya 1 portakal yemeyi ihmal etmeyin.

7 GÜN BOYUNCA GECE YATMADAN ÖNCE TAZE ZENCEFİL

Her gün 1 ceviz büyüklüğünde taze zencefili kullanın; bağıışıklık sisteminizi güçlendirsın, lenf sisteminizin temizlenmesine etki ederek, vücudunuzdan toksinlerin atılmasına ve ödem seviyenizin azalmasına yardımcı olsun. Zencefili 1 büyük yeşil elma ile birlikte katı meyve sıkacağından geçirerek tüketin. Zencefilin, bağıışıklık sistemini güçlendirici etkisi üzerine yapılan çalışmalar, antibiyotikler kadar etkili olduğunu gösteriyor.

7 GÜN BOYUNCA AKŞAM YEMEĞİNDEN SONRA TARÇINLI SU İÇİN

Formül çok basit. Her akşam

yemek sonrasında 1 su bardağı sıcak su içine yarım çay kaşığı toz tarçını iyice suda çözdürerek karıştırdıktan sonra oda sıcaklığında soğutup içmek. Düzenli olarak her akşam yemekten sonra bu

basit formülü yaptığınızda kan şekeri dengelenecek, kolesterol düşecek ve vücudun toksinlerinden arınması da hızlanacak. Alternatif tıpta gaz söktürücü, karın ağrılarını giderici olarak kullanılan tarçının aslında mucize etkili çok fazla özelliği bulunduğunu açıkça söylemeliyim.

7 GÜN BOYUNCA KAHVALTIDA 1-2 ÇAY KAŞIĞI ARI POLENİ

Arı poleninin insanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli tüm elementleri taşıyan mükemmel bir besin kaynağı olduğunu belirtmeliyim. Arı poleninin birçok besine göre vücutta kullanılabilirliği yüksek protein içeriği bulunmaktadır. B grubu vitaminleri, demir kalsiyum, magnezyum mineralleri, sağlıklı yağ asitleri ve fenolik bileşikler taşıması arı polenini eşsiz bir doğal yiyecek yapmaktadır. Arı poleni; gençleşerek yaş almayı sağlayan ender besinlerden biridir. Arı poleni; karaciğerdeki hasarları önleyebilen, mide ülserini iyileştiren, genel ağrıyı dindiren analjezik etkisi, beyine gerekli mükemmel glikoz kaynağı ve antiinflamatuvar özelliğinden dolayı sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir. Arı polenini bal ile karıştırarak yemek en değerlisi. Arı poleninin diğer bir yararının alerjik reaksiyonları dindirme olduğunu hatırlatmalıyım. Çünkü arı poleni alerjiyi tetikleyen histamin oluşumunu azaltarak astım başta olmak üzere diğer tüm alerjik reaksiyonları azaltır. Bunun için arı poleni bal karışımından yılın her mevsimi günde 1-2 çay kaşığı süt veya bol su ile tüketmenizi tavsiye ederim. **hfg**

DALINDAN SOFRAYA...

Zeytinyağının saflığı yani içine başka yağlar karıştırılmaması öncelikli olarak, soğuk sıkım olmasından geçiyor. Aterna Zeytincilik zeytin dünyasının detaylarını aktarıyor.

Aterna'yı biraz tanıyabilir miyiz?

Her ne kadar bizim hiç büyümeyen bebeğimiz olsa da, geçmişi çok eskiye dayanıyor. 1500 yaşlarında ağaçlarımız var. Aşkimizin geçmişi ise yedi yıl öncesine dayanıyor. Bu işe ilk başladığımızda zeytin hakkında bilmediklerimiz bildiklerimizden o kadar çoktu ki... Öncelikle bu işin profesyonellerinden danışmanlık alarak ilk adımlarımızı attık. Bununla da beraber bu işi dünya standartlarında en iyisini nasıl yapabiliriz diye okuduk. Eğitimlere katıldık. İlk zeytinimizi sıkıp tadına baktığımızda şaşırdık. Aroma çok güçlüydü. Acaba kendi kendimize mi gelin güvey oluyoruz dedik ve yağımızı detaylı bir analize gönderdik. Oleik asid değeri 0.3 çıktı. Neredeyse kusursuzdu. Çok mutluyduk. Ama ne yapacağımızı bilmiyorduk. 15 ton yağımız vardı. O dönemde Vedat Milor'un başkanlığında 10 gurmenin yer aldığı bir zeytinyağı paneli düzenleneceğini tesadüf eseri öğrendik. 'Biz de katılalım, ne kaybederiz ki?' dedik ve iki şişe doldurduk, etiketledik ve yolladık. Ne logomuz var, ne şişemiz... Kurumsal hiçbir şeyimiz yok. O dönemde ofisimizi değiştiriyoruz ve öyle bir iş yoğunluğumuz var ki irtibatta değiliz. Aradan epey bir zaman geçti. 'Ne oldu şu yağ yarışması, bir araştıralım?' dedik ve düzenleyen insanlara ulaştık. Aldığımız cevap değişti... 'Siz nerelerdesiniz, birinci oldunuz, ulaşamadık size...' Bu cevaptan sonra biz doğru bir şey yapıyoruz, yolumuzdan şaşmayalım dedik.

Zeytinyağını yaparken hangi süreçlerden geçiyorsunuz?

Hasadımız Ekim ayının ilk veya ikinci haftası başlıyor. Toplanan zeytinler, zeytinlik içerisindeki işletmemize geliyor. Boylarına göre elekten geçirildikten sonra büyük boylar sofralık zeytin olarak ayrılıyor, küçükleri ise sıkılmaya gidiyor. Biz Aterna olarak, kuru ve soğuk sıkım yapıyoruz.

Nedir bu kuru ve soğuk sıkım?

Zeytin çekirdekleriyle beraber eziliyor ve hamur haline geliyor. Bu hamura sıcak su vererseniz daha çok yağ alırsınız ve aromayı kaybedersiniz. İşte biz aromanın korunması için o sıcak suyu vermiyoruz, hatta su vermiyoruz. Zeytin hamur haline geldikten sonra üzerinde kendiliğinden bir yağ çıkıyor. O, zeytinin en değerli yağıdır. Buna çiğ yağ, kavata, zeytin sütü denir. Bu zeytinyağının kaymağıdır. Makinecimizle beraber geliştirdiğimiz enjeksiyonlu sistem ile çekiliyor ve dinlenme tankına alınıyor. Daha sonra zeytin hamuru sıkıma giriyor ve zeytinyağımızı üretiyoruz. Direkt tanklara depolanıyor ve dinlenmeye alınıyor. Biz filtre yapmak istemediğimiz için zeytinyağımızı biraz daha uzun dinlenme süresi veriyoruz. Başta yapılacak filtreleme yöntemi ile zeytinyağının içindeki yararlı bazı bileşenleri kaybettiğini düşünüyoruz. Tanklarda, azot basılarak hava ile teması kesilip beklettiğimiz zeytinyağında oluşan posayı dibe çöktükçe alıyoruz. Yani doğal çökeltme yöntemiyle yağlarımızı posadan ayırıyoruz.

Peki ya zeytinler?

Sofralık olarak ayrılan zeytinlerimizin yeşilleri salamura ile yapılıyor. İki-üç aylık bir sürede sofralık olarak hazır hale geliyor. Siyah zeytinler ise deniz tuzuyla bidonlara konuluyor. Altı-yedi aylık bir sürede, günlük değişen periyotlara göre çevrilerek fermantasyona bırakılıyor. Buna yuvarlama veya tepme yöntemi de deniliyor. Şuna açıklık getirelim; zeytin toplandıktan sonrada yaşayan bir organizmadır ve kendi içinde devinim devam eder. Yenebilecek kıvama gelmesi için belli bir süre geçmesi lazım.

Gelecek projelerinizden bahseder misiniz?

Biz gücümüz yettiği sürece, elimizden gelen en iyi şekilde zeytinyağı, zeytin, sabun ve zeytin yaprağı çayı üretmeye devam edeceğiz. Sarı kantaron yağımızı listemize yeni ekledik. Bakarsınız yakın gelecekte yeni şeyler de ekleriz...

Detaylı bilgi ve online alışveriş için aterna.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.







MAKARNA YAG YAKAR MI? sağlıklıysa evet!

Diyet yapmaya karar verdiğinizde hayatınızdan ilk çıkardığınız yemeklerden biri makarnaysa, 'integral makarna'larla henüz tanışmadınız demektir... Bu yazımızda sağlıklı makarnalarla tanıştırıyoruz sizi...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

MAKARNA DEYİNCE AKLA KİLO ALMAK GELİYOR. Hatta karbonhidrat içerdiği için vücutta yağlara dönüştüğü düşünülüyor.

Yıllardır makarna ile beslenen İtalyanlara bir bakın... İtalyanlarda şişmanlığın artış hızının dünyadaki birçok ülkenin gerisinde olduğu gerçeğine baktığımızda, makarnanın suçlu olmadığını söylemek açıkçası doğru bir yaklaşım. Kilo dışında en önemli konu makarnanın saflaştırılması ve besleyici değerinin azaltılmasıdır. Bu nedenle makarna seçimine dikkat etmek en doğru yol. Bunun için de tam buğday unundan yapılmış ve tüm yararlı sağlık bileşenlerini içinde barındıran saflaştırılmamış "integral makarna"yı tercih etmek sağlık açısından oldukça önemli. Pişirmesi zor olmayan ve tat açısından beyaz makarnadan farkı bulunmayan bu sağlıklı makarnayı her gün yiyerek hem form tutabilir hem de insülin direnci oluşumunu önleyebilirsiniz. Integral makarnayı pişirirken tuz eklemeyin. Çok az zeytinyağı ve az su ekleyerek suda çektirme yöntemi ile pişirin. Bu şekilde pişirerek, hafif dirilikte yağsız peynir, taze sebzeler ve beyaz et çeşitleri ile hazırlayıp tüketeyeceğiniz integral makarnanın zayıflamaya etkisi olacağının altını çizmeliyim.

SAĞLIKLI MAKARNA ZOR SİNDİRİLEN KARBONHİDRAT İÇERİR

Integral makarna kompleks karbonhidrat dediğimiz nişasta moleküllerini bolca içerir. Bu bol nişasta molekülleri formu sayesinde integral makarna yendikten sonra sindirim sisteminde de parçalanması uzun zaman olan bir süreç geçirir. Yavaş sindirilen integral makarnanın kanda şekere dönüşümü de oldukça yavaştır ve bu nedenle pankreastan insülin hormonu da az salgılanır. Ve bu sayede spagetti, integral makarna gibi çeşitlerin glisemik indeksleri de çok düşüktür. Böylece kanda insülin fazlalığı yaratmaz ve hızlı kan şekeri düşme riski oluşmaz. Integral makarnayı az zeytinyağı, bol taze domates sos, yağsız beyaz etler veya yağsız yoğurt ile hazırlarsanız kilo aldırmayan ve insülin direncini de kıran şekline kavuşursunuz.

SAĞLIKLI MAKARNANIN KARBONHİDRATI YAĞA DÖNÜŞMEZ

Sağlıklı yaşam için günde mutlaka en az 130 g sağlıklı karbonhidratları doğal yiyeceklerden almamız hem beyin hem de kırmızı kan hücrelerimiz için şart. Özellikle kas ve böbreklerimizin çalışması için gerekli olan karbonhidratları besinlerle doğal yoldan almanın önemi de çok büyük. Bir küçük tabak integral makarna yaklaşık 40-45 g kadar karbonhidrat içerdiğinden, eğer gün içinde diğer sağlıklı yiyeceklerden orta düzeyde karbonhidrat alınması sağlanırsa, makarnanın vücutta yağ deposuna dönüşmesi metabolik olarak gerçekleşmez. Size küçük bir tüyo verebilirim. Eğer makarnayı biraz kaçırırsanız o gün mutlaka tempolu ➤

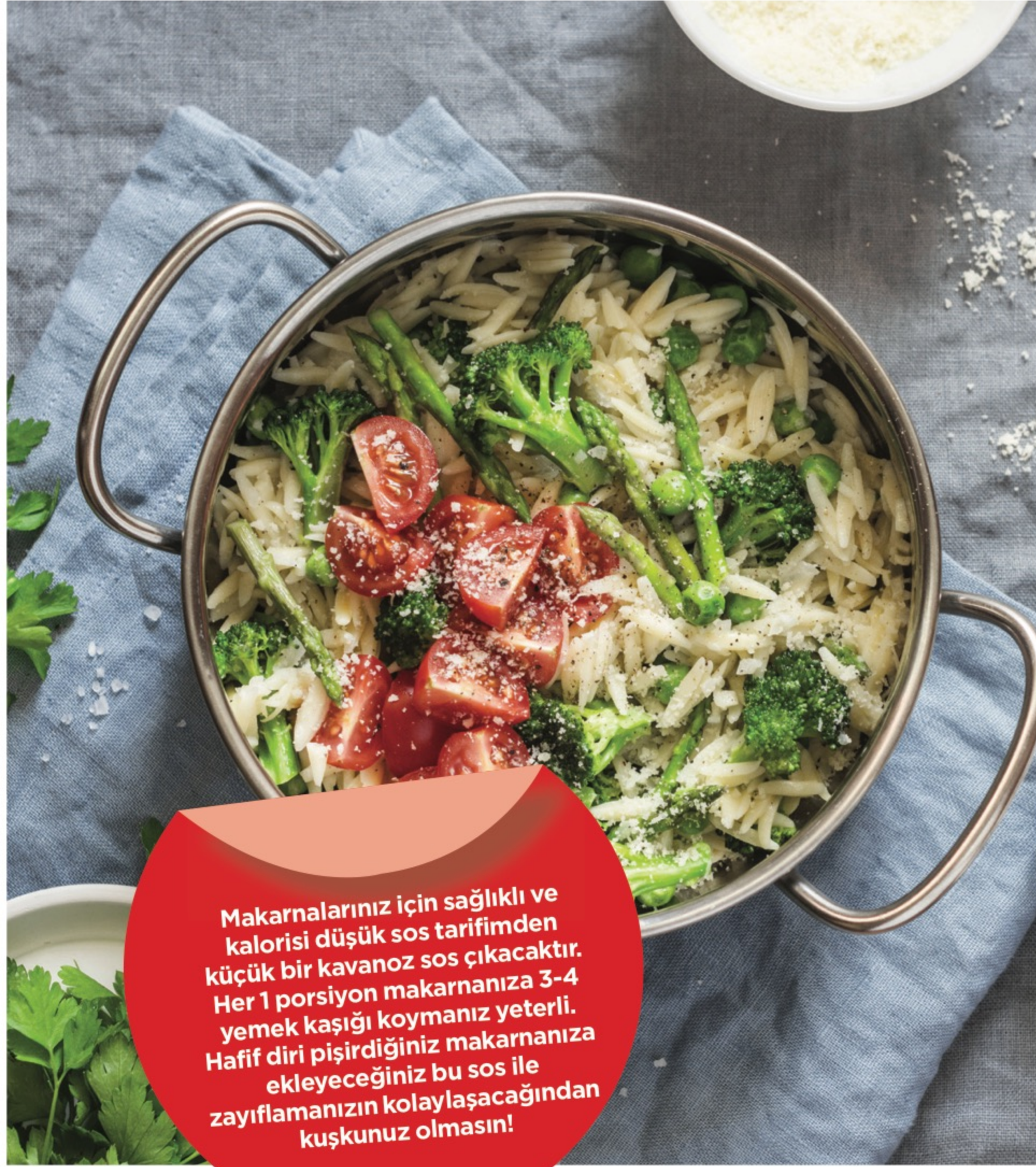
yürümeyi ihmal etmeyin. Aktivite, yediğiniz sağlıklı karbonhidratların hızla vücutta kalori olarak yakılmasını sağlar.

SAĞLIKLI MAKARNA İLE TOK KALARAK ZAYIFLAMAK KOLAY

Midede tokluk sağlayan suda çözünmeyen diyet lifi içeren tam buğdaydan yapılmış makarna çeşitleri, taze sebzelerle lezzetlendirildiğinde bir kasesi yaklaşık 150 kalori kadar enerji içermektedir. Zayıflama diyetinizde ana yemeğinizin yanına ekleyeceğiniz bir kase sebzeli integral makarna; düşük kalorili olması, manganez mineralini çok içererek doğal yapısında bulunan karbonhidratı kolay metabolize etmesi ile uygun miktarlarda yenilebileceğinin bilimsel kanıtıdır. Makarnanın kilo veriminde sorun yaratmaması için öncelikle beyaz makarna olmaması, krema, tereyağı, yağlı kırmızı et, kızarmış sebzeler ile tüketilmemesinin en önemli kurallar olduğunu unutmayın.

METABOLİZMA DÜZENLEYİCİ VİTAMİN DEPOSUDUR

Tam buğdaydan yapılmış saflaştırılmamış makarna yüksek oranda folik asit, lutein ve zeaksantin içerir. Folik asit kırmızı kan hücrelerimizin yapımında ve hücrelerimizin bozulmasını önlemede önemli rol oynamaktadır. Bir küçük tabak integral makarna günlük folik asit ihtiyacının yaklaşık yüzde 40 kadarını karşılar. Makarnayı suyu çektirme yöntemi ile pişirirken bile az miktarda kalan pişirme suyunu asla dökmemelisiniz. Bu suyun bolca B grubu vitamini içerdiğini unutmamalısınız. Makarna sosunda bu suyu kullanabilirsiniz. Lutein ve zeaksantin hem gözde yaşla ilerleyen görme kaybını önler hem de bazı kanser türlerinden koruma sağlar. Bu nedenle integral makarnanızı taze sebzelerle harmanlayarak antioksidan içeriğini zenginleştirmelisiniz. **hfg**



Makarnalarınız için sağlıklı ve kalorisi düşük sos tarifimden küçük bir kavanoz sos çıkacaktır. Her 1 porsiyon makarnanıza 3-4 yemek kaşığı koymanız yeterli. Hafif diri pişirdiğiniz makarnanıza ekleyeceğiniz bu sos ile zayıflamanızın kolaylaşacağından kuşkunuz olmasın!

İnanılmaz ama gerçek!!!
Pişirmesi zor olmayan ve tat açısından beyaz makarnadan farkı bulunmayan 'integral makarna'yı her gün yiyerek, hem form tutabilir hem de insülin direnci oluşumunu önleyebilirsiniz.

Sağlıklı ve kalorisi düşük sos

- 10 adet taze domates
- 5 adet kurutulmuş domates
- 3 diş sarımsak
- 1 avuç içi kadar taze fesleğen
- 2 yemek kaşığı çam fıstığı içi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bol çekilmiş tane karabiber

- 1** Taze domatesleri ikiye bölün ve önceden ısıtılmış fırında ısıtın.
- 2** Ayrı bir yerde kurutulmuş domates ve taze fesleğenleri incecik olana dek kıyın. Sarımsakları ezecekten geçirin.
- 3** Fırından sıcak çıkardığınız domatesleri mutfak robotuna koyup üzerine diğer malzemeleri sos olana dek geçirin.
- 4** Çekilmiş tane karabiberi de karıştırıp kavanoza servis etmek üzere depolayın.



madame

FIGARO TÜRKİYE

Ocak sayısı bayide

Dergiye sığmayan özel içerikler, backstage videoları ve sosyal medyaya özel röportajlar için facebook'ta @madamefigaro ve instagram'da @madamefigarotr hesaplarını takip edebilirsiniz.



@madamefigarotr

@madamefigaro





DİYABET TEDAVİSİNDE **BESLENMENİN ÖNEMİ**

Neredeyse çağın hastalığı diyebileceğimiz sıklıkla karşılaştığımız diyabette ilaçla tedavi sürecinde beslenmenin de önemi tartışılmaz. İlaç tedavisi kadar önemli olan 'tıbbi beslenme diyeti' ile ilgili bilinmesi gerekenleri sizlerle paylaşıyoruz...

YAZI: DİYETİSYEN SELİN SEZGİN

SON YILLARDA DÜNYADA EN ÇOK görülen hastalıklardan biri diyabet... Küresel Dünya Beslenme Raporu'nun Kasım 2017 tarihinde açıklanan verilerine baktığımızda, bugün dünyada 422 milyon kişinin diyabet hastalığı ile mücadele ettiği gerçeği ile karşı karşıya kalıyoruz... Dünya genelinde daha sık erkeklerde görülen diyabet aslında çocuklardan yetişkinlere her yaşta ve her iki cinsiyette sıkça rastlanabilen bir hastalık diyebiliriz. Bu nedenle öncelikle diyabetten korunmayı öğrenmek gerekiyor. Diyabet hastalarının ise ana tedavilerine sıkı sıkıya bağlanmaları şart.

Diyabetin ana tedavisi kan şekeri kontrol altına almaktır. Diyabette kan şekeri kontrolünü sağlamak için hekimin uygun gördüğü ilaç tedavilerine ek olarak Diyabet Diyetisyeni ile 'Diyabette Tıbbi Beslenme' içinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması çok önemlidir. Çünkü diyabete uygun olmayan beslenme planı, kan şekeri ve kan yağlarını yükselterek diyabetle ilgili oluşabilecek komplikasyonların hastalığın çok erken devrelerinde görülmesine neden olabilir. Diyabetli hastalar hekimlerinin planladığı ilaç önerilerine çok iyi uysa da bugünkü gözlemlerimiz diyabet diyetine aynı heyecan ve disiplin ile bağlı olamadıkları yönündedir. Bunun ana nedeni ise sadece ilaçların kendilerini hastalığın komplikasyonlarından koruyacakları kanısı ile diyetlerinde uygun olmayan açılımlara eğilimin çok daha kolay olması diyebiliriz. Ancak ilaç kullanılsa da diyabette diyetin en önemli tedavi parçası olduğu bilinmelidir. Bugün diyabetli birçok birey için Tıbbi Beslenme Tedavisinin en zor kısmı hangi yiyeceği, nasıl, ne zaman ve ne kadar yiyeceği konusunda adaptasyon sorunu yaşamasıdır. Oysaki diyabet hastası olmak, karmaşık bir diyet programı uygulamanın gerektiği anlamına gelmez. Sadece iyi beslenilmesi, bireyin sağlığı için iyi olan ve olmayan besinleri tanıyabilmesi gerektiği anlamına gelir.

Peki diyabette tıbbi beslenme tedavisinin hedefleri nelerdir ve tıbbi beslenme tedavisi nasıl olmalıdır?

Diyabette tıbbi beslenme tedavisinin üç temel hedefi vardır:

1. Bireyselleştirilmiş kan şekeri, kan basıncı ve kan yağları hedeflerine ulaşılması,
 2. Bireyin boyuna uygun vücut ağırlığına ulaşılması ve bunun ömür boyu korunması,
 3. Sağlıklı beslenme bilincinin kazanılması.
- Diyabetli bireyler için diğer tüm bireylerde olduğu gibi en önemli üç besin ögesi karbonhidrat, protein ve yağlardır. Tıbbi beslenme tedavisi, her gün besin değeri açısından doğru dengeyi kurabilmek ve kan şekeri dengede tutabilmek için bu üç

temel besin ögesinin kişisel ihtiyaçlara göre nasıl tüketilmesi gerektiği konusunda diyabetli bireylere bir yol gösterir.

Peki karbonhidrat, protein ve yağların vücuttaki görevleri nelerdir? Kaynakları nelerdir? Ve ne kadar tüketilmelidirler?

KARBONHİDRATLAR

Vücut tarafından glikoza dönüştürüldüğü için kan şekeri üzerinde en önemli etkiye sahip besin öğeleridir. Ancak sırf bu yüzden bütün karbonhidratların diyetten çıkarılması söz konusu olamaz. Çünkü; karbonhidratların yapıtaşı glikoz, vücudun temel enerji kaynağıdır ve sağlıklı bir yaşam için her gün belirli bir miktar karbonhidrat alınması gerekir.

Karbonhidrat İçeren Besinler

Nelerdir? Karbonhidratlar; genellikle tahıllar, baklagiller, meyve ve sebzeler gibi bitkisel kaynaklı yiyeceklerde şeker ve nişasta olarak bulunur. Ayrıca süt, yoğurt gibi bazı hayvansal kaynaklı besinlerde de bulunur.

Karbonhidrat Miktarı Ne Kadar Olmalı?

Diyabetli bireyler için standart bir karbonhidrat miktarı yoktur; ancak günlük alınması gereken enerjinin yarısı hatta biraz daha fazlası karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Önemli olan, her gün neredeyse aynı miktarda karbonhidrat alınması ve bunun gün içinde belirli aralıklarla yapılmasıdır. Çünkü; karbonhidrat alımının sabit bir dengede olması, kan dolaşımındaki glikoz miktarını da sabit tutar. Bu sayede kan şekerinin ani bir şekilde yükselmesi (hiperglisemi) ve düşmesi (hipoglisemi) de engellenir.

Karbonhidrat tüketiminde bir diğer önemli nokta da posa yani lif miktarıdır. Posa, bitkisel yiyeceklerde bulunan karbonhidratların, sindirim sisteminde parçalanmayan kısımlarıdır. Yiyeceklerde

Diyabet hastası olmak, karmaşık bir diyet programı uygulamak gerektiği anlamına gelmez!

bulunan posa, suda çözünabilen ve çözünemeyen olarak iki gruba ayrılır. Özellikle çözünabilir posa yönünden zengin olan kuru baklagiller ve yulaf gibi besinler, kan şekerinin sabit kalmasına ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olur. Posalı yiyecekler, tokluk hissinin oluşmasına da yardımcı olarak diyetle uyumu kolaylaştırır. Bu yüzden, günde 20-35 g arasında posa alınmasına özen gösterilmelidir.

Karbonhidratlar Az Alınırsa

Ne Olur? Az miktarda karbonhidrat içeren bir beslenme alışkanlığı; tam tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi sağlıklı besinlerin tüketilmesini önemli ölçüde engeller. Bu tip bir beslenme, doymuş yağ ve kolesterol açısından yüksek değerlere sahip olabileceğinden uzun vadede sağlığı olumsuz yönde etkiler.

Karbonhidratlar Fazla Alınırsa

Ne Olur? Aşırı karbonhidrat tüketimi, diyabetlilerin kan şekeri ve kan yağlarını yükseltir. Ayrıca ihtiyacın üzerinde alınan karbonhidratlar, vücutta yağ dönüşerek şişmanlığa neden olur.

Diyabetli bireylerin karbonhidratlarla ilgili seçim yaparken anahtar kelimeleri “tam” olmalıdır. Yani rafine edilmiş, saflaştırılmış karbonhidratlar yerine tam tahıllı ekmek, makarna vb. tercih edilmeli; beyaz pirinç yerine esmer pirinç, bulgur vb. tüketilmelidir. Ayrıca beslenmede baklagiller, sebze ve meyvelere daha fazla yer verilmelidir.

Karbonhidrat Seçiminde Glisemik İndeks ve Glisemik Yük Kavramlarına Dikkat

Karbonhidratlar konusunda dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da “glisemik indeks” ve “glisemik yük” kavramlarıdır. Bütün karbonhidratlar kan şekeri üzerinde aynı etkiyi göstermediği için tüketilen karbonhidratların miktarının

yanında sindirim hızlarını, yenilen bir besinin kan şekerini ne miktarda yükselttiğini de bilmek gerekir. Glisemik indeks (Gİ), karbonhidrat içeren besinleri, kan şekeri üzerindeki etkilerine göre derecelendirir.

Glisemik indeks, 50 g karbonhidrat içeren ve referans seçilen bir besine (glukoz veya beyaz ekmek) kıyasla yine 50 g karbonhidrat içeren bir besinin kan şekerini yükseltme değeridir. Referans besinin glisemik indeksi 100 kabul edilerek test edilen besinin glisemik indeksi 70’in üzerindeyse “yüksek glisemik indeksli”, 55’in altındaysa “düşük glisemik indeksli” besin olarak sınıflandırılır. Beyaz ekmek, beyaz pirinç, havuç, patates gibi besinlerin glisemik indeksi yüksektir. Tam tahıl ekmeği, kuru baklagiller, süt, yoğurt ve birçok meyvenin glisemik indeksi düşüktür. Diyabetli bireyler, glisemik indeksi yüksek olan besinleri daha az ve seyrek; glisemik indeksi düşük olan besinleri daha sık tüketmelidir.

Ancak glisemik indeksin önemli bir zayıf noktası vardır! Daha önce de bahsettiğim gibi glisemik indeks, 50 g karbonhidrat içeren besinlere ait değerleri verir. Oysaki birey, o besini 50 g değil daha az karbonhidrat içeren ölçülerde tüketebilir. Bu yüzden karbonhidrat içeren bir besinin yenilen miktarının kan şekere etkisini gösteren “glisemik yük (GY)” kavramı daha önemlidir. Genel olarak posa içeriği yüksek olan besinlerin Gİ ve GY’si düşüktür. Bir besinin Gİ’si yüksek olsa bile tüketilen miktarı az olduğunda GY’si düşük olabilir. Örneğin;

Diyabetli bireyler, glisemik indeksi yüksek olan besinleri daha az tüketmelidir.



50 g karbonhidrat içeren 8 adet havucun Gl'si yüksek olmasına rağmen, 7 g karbonhidrat içeren bir adet havuç yenildiğinde oluşan GY düşüktür. Günümüzde hala birçok besinin glisemik indeks ve glisemik yük değerleri bilinmemektedir. Ancak; karbonhidrat seçimi ve miktarında sadece glisemik indeksin değil glisemik yükün de dikkate alınması çok daha doğrudur.

PROTEİNLER

Proteinler, vücudun temel yapı taşlarıdır. Vücudun yenilenmesi ve onarımı, vücut için gerekli kimyasalların üretimi, besinlerin hücrelere taşınması ve vücuttaki metabolik süreçlerin düzenlenmesi için proteinler gereklidir.

Protein İçeren Besinler Nelerdir? Protein, bütün hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur. Besinlerin içerdikleri proteinler, miktar ve kalite açısından farklıdır. Protein yönünden en zengin hayvansal kaynaklar; yumurta, et, balık, tavuk, hindi, süt ve süt ürünleridir. Ayrıca kuru baklagiller, soya fasulyesi ve fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar bitkisel protein kaynaklarıdır. Tahıllarda ve bazı sebzelerde de bitkisel protein vardır.

Protein Miktarı Ne Kadar Olmalı? Diyabetli bireyler için ideal bir protein miktarı yoktur. Bu nedenle, diyetteki protein miktarı bireysel özelliklere göre değişkenlik gösterir. Ancak; yetişkin bir kişinin günlük protein gereksinimi, kişinin 1 kg ağırlığı başına 0,8 g veya toplam kalorisinin yüzde 15-20'si kadardır. Bu miktarlar, diyabetli bireyler için de uygundur. Sağlıklı bir beslenme planında protein gereksiniminin yüzde 50'si hayvansal, yüzde 50'si bitkisel kaynaklardan sağlanmalıdır.

Proteinler Fazla Alınırsa Ne Olur? Proteinden zengin besinler aynı zamanda yağdan da zengindir ve bu yüzden kalorileri yüksektir. Protein, fazla alındığında yağa dönüşüp vücutta depolanır. Gereksinimin iki katından fazla protein alımı, kalsiyum gibi bazı minerallerin emilimini engelleyerek bu minerallerin vücutta kullanılmadan idrarla atılmasına neden olur. Ayrıca, aşırı protein alımı böbreklerin yükünü arttırarak bazı böbrek hastalıklarının oluşmasına zemin hazırlayabilir. Proteinli besinler, kan şekerini yükseltmezler; fakat gereksinimin üzerinde alındığında diyabetle ilişkili olarak böbrek sorunlarına yol açabilirler.

YAĞLAR

Yağlar, vücudun enerji deposudur ve hücre zarlarının yapısında bulunur. Hormonların çalışması, vücut sıcaklığının düzenlenmesi, organların korunması ve bazı vitaminlerin sindirim ve emilimi gibi pek çok metabolik olayda yağlara ihtiyaç vardır.

Yağ İçeren Besinler Nelerdir? Yağlar doymuş, tekli



Tekli doymamış yağlara en güzel örnek zeytinyağı. Kolesterolü düşürür kalp-damar hastalığı riskini azaltır!

doymamış ve çoklu doymamış yağlar olarak gruplandırılır.

Doymuş yağlar; kırmızı et, beyaz et, yumurta sarısı, tereyağı, peynir ve tam yağlı süt ürünlerinde bulunur.

Tekli doymamış yağlar; kanola, zeytinyağı, fındık yağı gibi sıvıyağlar, zeytin, yağlı tohumlar ve avokadoda bulunur.

Çoklu doymamış yağlar; omega-3 ve omega-6 olmak üzere ikiye ayrılır. Somon, ton balığı, sardunya gibi yağlı balıklar ve ceviz, soya fasulyesi, kanola yağı omega-3 kaynaklarıdır. Mısır yağı, ayçiçeği yağı ve soya yağı gibi sıvıyağlar ise omega-6 kaynaklarıdır. Ayrıca doymamış yağların oda sıcaklığında daha dayanıklı ve katı formda bulunmaları için hidrojenle doyurulmasıyla elde edilen yağlara trans yağ denir. Trans yağlar, margarinlerin ve fırıncılıkta kullanılan pek çok bitkisel katı yağların ve bu yağların kullanıldığı yiyeceklerin içinde bulunur.

Yağ Miktarı Ne Kadar Olmalı?

Diyabete bağlı oluşabilecek kalp-damar hastalıklarından korunmak için doymuş ve trans yağ alımından kaçınılmalı,

zeytinyağı veya bitkisel yağlar, yağlı tohumlar gibi sağlıklı yağlar tercih edilmeli ve az miktarda tüketilmelidir. Deniz ürünlerinin az tüketilmesi, etin görülen yağlarının atılması, yağsız veya az yağlı peynir tüketilmesi, süt ve yoğurdun yağsız veya az yağlı olanlarının tercih edilmesi gibi alışkanlıklar doymuş yağ alımını azaltmada etkilidir. Diyabetli bireylerde özellikle tekli doymamış yağlardan zengin Akdeniz

diyeti gibi bir beslenme biçimi, hem kan şekeri kontrolünü sağlar hem de kolesterolü düşürerek kalp-damar hastalığı riskini azaltır.

Diyabetli Bireyler Alkol Tüketebilir mi?

Pek çok diyabet hastası alkol içmenin sorun olup olmayacağını merak eder. Kilo vermesi gereken, nöropati komplikasyonu oluşmuş, hipoglisemileri sık olan, kan trigliserid düzeyi yüksek olan diyabetli bireylere alkollü içki içmeleri kesinlikle önerilmez. Glisemik kontrolü iyi olan diyabetli bireylerin ise orta düzeyde alkol alımı (ortalama olarak kadınlarda bir kadeh, erkeklerde iki kadeh), kan şekeri kontrolü üzerinde çok zararlı etkilere sahip değildir. Ancak alkollü bir içki, her zaman yeterli miktarda karbonhidrat içeren bir öğünle birlikte alınmalıdır. Aksi takdirde, aç karnına alınan alkol kan şekerini düşürerek hipoglisemiye neden olur. Bir diğer önemli nokta da alkol ve alkol ile birlikte yenilen yiyeceklerin miktarının artması hiperglisemiye neden olabilir. Bu yüzden alkol tüketimi konusunda bireyin durumunu iyi

Diyabetli hastalar hekimlerinin planladığı ilaç önerilerine çok iyi uysa da diyabet diyetine aynı heyecan ve disiplin ile bağlı olamadıklarını görüyoruz... Şunu unutmayın ki; ilaç kullanılsa da diyabetin tedavisinde diyet çok önemli...

bilen doktoru ve diyetisyeninin önerilerini alması en uygunudur.

Diyabetli Bireyler Tatlandırıcı Kullanabilir mi?

Diyabetli bireyler için üretilen şeker tadı veren, ancak kalorisi olmayan maddelere “yapay tatlandırıcılar” denilmektedir. Yapay tatlandırıcılar iki gruba ayrılırlar:

1. Enerji içeren tatlandırıcılar; fruktoz, sorbitol, mannitol ve ksilitol olarak isimlendirilir. Fazla miktarda fruktoz tüketimi, vücuttaki yağları artırır. Birçok diyet ürünüde bulunan sorbitolün fazla miktarlarda alınması (günde ortalama 30 g) ise ishale neden olur.

2. Enerji içermeyen tatlandırıcılar;

sakarin, siklamat, aspartam, asesulfam-K ve sukralozdur.

Diyabetli bireyler için en uygun olanı, enerji içermeyen tatlandırıcılardan sakarin, aspartam, asesulfam-K ve sukralozdur. Ancak yapay tatlandırıcıların seçiminde hamile ve emzikli kadınlar sakarin, fenilketonürlü kişiler de aspartamı tercih etmemelidir. Tatlandırıcı kullanımında dikkat edilmesi gereken konulardan biri de tüketim miktarıdır. Her tatlandırıcının içerdiği etken maddenin günlük belli bir kullanım miktarı vardır ve sağlık açısından bu miktarın üzerine kesinlikle çıkılmamalıdır.

ÖĞÜN SAYISI NASIL OLMALIDIR?

Gün içinde yenilmesi gereken öğün sayısı diyabetin tipine, alınan medikal tedaviye, fiziksel aktivite düzeyine ve o andaki kan şekeri düzeyine bağlı olarak değişir. Tip 2 diyabetlilerin, 3 ana öğün ve 2-3 ara öğünden oluşan bir beslenme alışkanlığı edinmeleri önerilir. Çünkü öğünlerde yenilen yiyeceklerin porsiyon ölçüsünü azaltarak, küçük öğünler halinde sık sık yemek yenilmesi fazla kalori alınmasını önleyerek ve açlığı kontrol altına alarak hem kan şekeri kontrolünü sağlar hem de kilo alımını önler. Ayrıca bu tarz bir beslenme, kan kolesterol düzeyindeki yükselmeyi de azaltır. Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da, ara öğün saatlerinin düzenli olması ve her gün ara öğünde benzer besinlerin tüketilmesidir. Özellikle öğünlerdeki karbonhidrat miktarlarının dengeli olması, kan şekeri kontrolünü olumlu yönde etkiler.

DIYABETTE DOĞRU BİLİNE HATALI BİLGİLER

1. Şeker ve Tatlı Tüketimi

Diyabet hastaları yıllar boyunca şeker ve tatlıdan uzak durmaları konusunda uyarılmıştır. Eskiden bal, şekerleme ve diğer tatlıların kan şekerini

meyvelerden, sebzelerden, makarna veya tam tahıllı ekmek gibi diğer nişastalı besinlerden daha çabuk yükselttiği düşünülürdü. Ancak, tip-2 diyabetli bireylerin özellikle yemekle birlikte veya beslenme programındaki diğer besinlerle dengeli bir şekilde tüketildiğinde bir miktar tatlı tüketmelerinin hiçbir zararı yoktur. Çünkü önemli olan toplamda alınan karbonhidrat miktarıdır.

Yine de tatlıların, beslenme planının ufak bir parçası olarak görülmesinde fayda vardır. Çünkü, içerdikleri yağ ve şeker sebebiyle kalori oranları yüksektir ve besleyici değerleri çok azdır. Bu yiyeceklerden tamamen vazgeçmek gerekmez de seçimler ve porsiyonlar konusunda iyi düşünülüp akıllı seçimler yapılmalıdır.

2. Ara Öğünde

Karbonhidratların

Proteinlerle Birlikte Tüketimi

Uzun yıllar boyunca, proteinlerin yüzde 50'sinin glikoza dönüştüğü ve proteinlerin kan şekerini karbonhidratlardan daha yavaş yükselttiği düşünülerek ara öğünlerde karbonhidratlarla birlikte mutlaka protein tüketilmesi gerektiği söylenmiştir. Ancak, verilen bu önerileri destekleyen yeterli ve güvenilir bilimsel veriler yoktur. Bu konudaki veriler, proteinlerin Tip-2 diyabetlilerde insülin üretimini uyardığı ve insülindeki bu küçük miktarlardaki yükselişin kan şekerini düşürdüğü görüşüne dayanmaktadır. Ancak, hem Tip-2 diyabetlilerde hem de reaktif hipoglisemisi olan bireylerde ara öğünlerde protein ve karbonhidratların birlikte tüketilmesi, hipoglisemiye neden olarak olumsuz etki bile gösterebilir.

Diyabeti olan kişilerde tatlılar beslenme planının ufak bir parçası olarak görülebilir. Çünkü, içerdikleri yağ ve şeker nedeniyle kalori oranları yüksektir.

DIYABETLİLERE ÖZEL İKİ LEZİZ TARİF

Karnabahar pizzası

2 porsiyon

- 1 küçük boy karnabahar (500 g)
- 1 adet yumurta
- ½ çay bardağı rendelenmiş light kaşar peynir
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kekik, pul biber, karabiber karışımı

Domates sosu için:

- 1.5 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı ılık su
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı kekik

Üzeri için:

- 5-6 adet cherry domates
- 3 adet mantar
- 6 adet mozzarella topları
- 3-4 adet siyah zeytin
- ½ adet yeşil biber
- 3-4 dal maydanoz

1 Pizza tabanı için; sap ve kök kısımlarını ayıkladığınız

karnabaharı bol suda yıkayıp süzdükten sonra kaynar su dolu bir tencerede 5 dakika kadar haşlayın.

2 İyice kuruladığınız karnabaharları rondodan geçirerek kum haline getirin.

3 Kum haline gelen karnabaharları yumurta, kaşar peynir, tuz ve baharat karışımını ekleyerek hamur haline gelene kadar karıştırın.

4 Karnabahardan oluşan pizza tabanını yağlı kağıt serili fırın tepsisi üzerine yuvarlak şekilde yayın.

5 Ilık suyla karıştırıp kıvamını açtığınız domates salçasına sıvıyağ, kekik ekleyin ve bir kaşık yardımıyla köşelerden birer santim boşluk bırakacak şekilde pizza tabanına yayın.

6 Daha sonra süsleme malzemelerini ekleyin ve 200 derece fırında 25-30 dakika pişirin.

Atom muffin

10 adet

- 2 adet yumurta
- ½ su bardağı çiğ badem
- ½ su bardağı fındık
- 1 çay bardağı light süt
- 8 adet kuru kayısı
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı kakao
- Süsleme için Hindistan cevizi

1 İlk olarak, kuru

kayısları kısa bir süre ılık suda bekletin ve küp küp doğrayın.

2 Yumurta ve sütü beyaz bir renk alana kadar çırpın.

3 Çırdığınız karışıma, rondoda toz haline getirdiğiniz çiğ badem, fındık ve diğer tüm malzemeyi ekleyin.

4 İyice karıştırdığınız karışımı muffin kalıplarına aldıktan sonra 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin.

CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ İÇ HASTALIKLARI VE ENDOKRİNOLOJİ EMEKLİ PROFESÖRÜ PROF. DR. HASAN HÜSREV HATEMİ'DEN DİYABETE DAİR MERAK ETTİKLERİMİZE YANITLAR...

Tip-1 ve Tip-2 diyabette güncel tanı kriterleri nelerdir?

Tip-1 DM ile Tip-2 DM'nin güncel tanı kriterleri, kan şekeri değerleri bakımından aynıdır. Ancak Tip-1 DM, daha âni başladığından Tip-1 diyabette bozulmuş glikoz toleransı gibi dönemler çok defa görülmeden DM başlayabilir.

Açlık glisemi değeri 90-100 mg/dl arası: Normal

Açlık glisemi değeri 101-125 mg/dl: Bozulmuş açlık glisemi değeri

Açlık glisemi değeri 126 ve daha üzeri: Diyabetik tipte açlık glisemi değeri

Tokluk glisemi değeri (Herhangi bir öğünün başlamasından 2 saat sonra) 90-140 mg: Normal

Tokluk glisemi değeri 140-200 mg/dl: Bozulmuş (impaired) glikoz toleransı

Tokluk glisemi değeri 201 veya daha yüksek: Diyabetik tokluk glisemi değeri

Gün içinde tesadüfi glisemi değeri: 200 üzerinde ise diyabetik değer.

Tip-1 ve Tip-2 diyabet hastalarında, diyabete ait komplikasyonların gözlenmemesi için açlık kan şekeri ve tokluk kan şekeri hedefleri ne olmalıdır?

İdeal Ayar Değerleri

Açlık glisemi değeri 125 mg

Tip-1 diyabetiklerin ekonomik ve diğer koşullar elverişli ise 3 ayda bir hekim ve diyetisyene başvurmaları uygun olur.

altında olmalı, tokluk glisemi değerleri 140-160 mg arasında olmalıdır. Tesadüfi bakılan değerler de 160 mg'ı geçmemelidir. İdeal ayar değerlerini koruyan diyabetiklerde, diyabet komplikasyonlarının sıklığı (prevalansı) ve ciddiyeti (severity) azalır. Fakat ideal glisemi değerlerini koruyan DM hastalarında da DM komplikasyonlarının görülebileceği hastalara hatırlatılmalıdır. Aksi halde hastalar bir komplikasyonun en küçük şeklinde bile isyan hissine kapılıp kendine bakmayı terk edebilirler. Komplikasyonların en az olması için Tip-1 diyabetiklerin ve Tip-2 diyabetiklerin arasında ideal glisemi değerleri bakımından fark yoktur. Glisemi değerleri açlıkta 125'i toklukta 150'yi aşmamalıdır. Ancak Tip-1 DM'de hipoglisemiler çok daha sık olduğundan onlarda açlık glisemisi 140 ve tokluk glisemisi en fazla 200 mg olunca insülin dozunda arttırma düşünülür.

Tip-1 ve Tip-2 diyabet hastaları, hangi aralıklarla günde kaç kere kan şekeri takibi yapmalıdırlar?

Tip-1 diyabetikler günde en az 2 glisemi tayini yapmalıdır (Açlık ve postprandial 2 saat değeri olarak). Postprandial değerler, öğünler dönüşümlü değiştirilerek bir gün öğle öğününden 2 saat sonra ve ertesi gün akşam yemeğinden 2 saat sonra şeklinde ölçülmelidir.

Tip-1 DM için daha uygun olan; sabah açlık, öğle yemeğinden önce, akşam yemeğinden önce ve gece 22:00 değerleridir (günde 4 defa).

Tip-2 (NIDDM) için günde 2 defa (Biri sabah açlık glisemisi, diğeri dönüşümlü değiştirilerek öğünlerden iki saat sonra) glisemi değerlerine bakılması uygundur.

Diyabet hastaları ne kadar sıklıkla doktor ve diyetisyen kontrolüne gitmelidir?

Tip-1 diyabetiklerin ekonomik ve diğer koşullar elverişli ise 3 ayda bir hekim ve diyetisyene başvurmaları; Tip-2 diyabetiklerin 4-6 ayda bir hekim ve diyetisyene başvurmaları uygundur.

Türkiye'de çocuk ve yetişkinlerde Tip-1 ve Tip-2 diyabetin durumu nedir?

Türkiye'de Diyabet Epidemiyolojisi ile ilk ilgilenen Prof. Dr. Celal Öker olmuştur. Onun 1959'da başlattığı glikozüri taramaları bizde Tip-2 DM sıklığını yüzde 1,5-2 göstermişti. 1960'lı yıllarda Avrupa bildirilerinde de sıklık böyleydi. Bu sıklık 1994'te yüzde 4-5'e yükseldi. 2005 yılında yüzde 10-12 oldu. Tip-1 Diyabet, Tip-2 diyabetin yüzde 10'u sıklığında sayılırdı. Çocuk diyabeti ise 10.000 tip-2 diyabetlide 2 hesaplanırdı. Günümüzde yeni buluşlarla özellikle gen mühendisliğinin sağladığı yeni insülinlerle ve kan şekeri tayininin çok basitleşmesiyle, her iki tip diyabetli 1960 yıllarına göre çok iyi şartlardadır. **hfg**

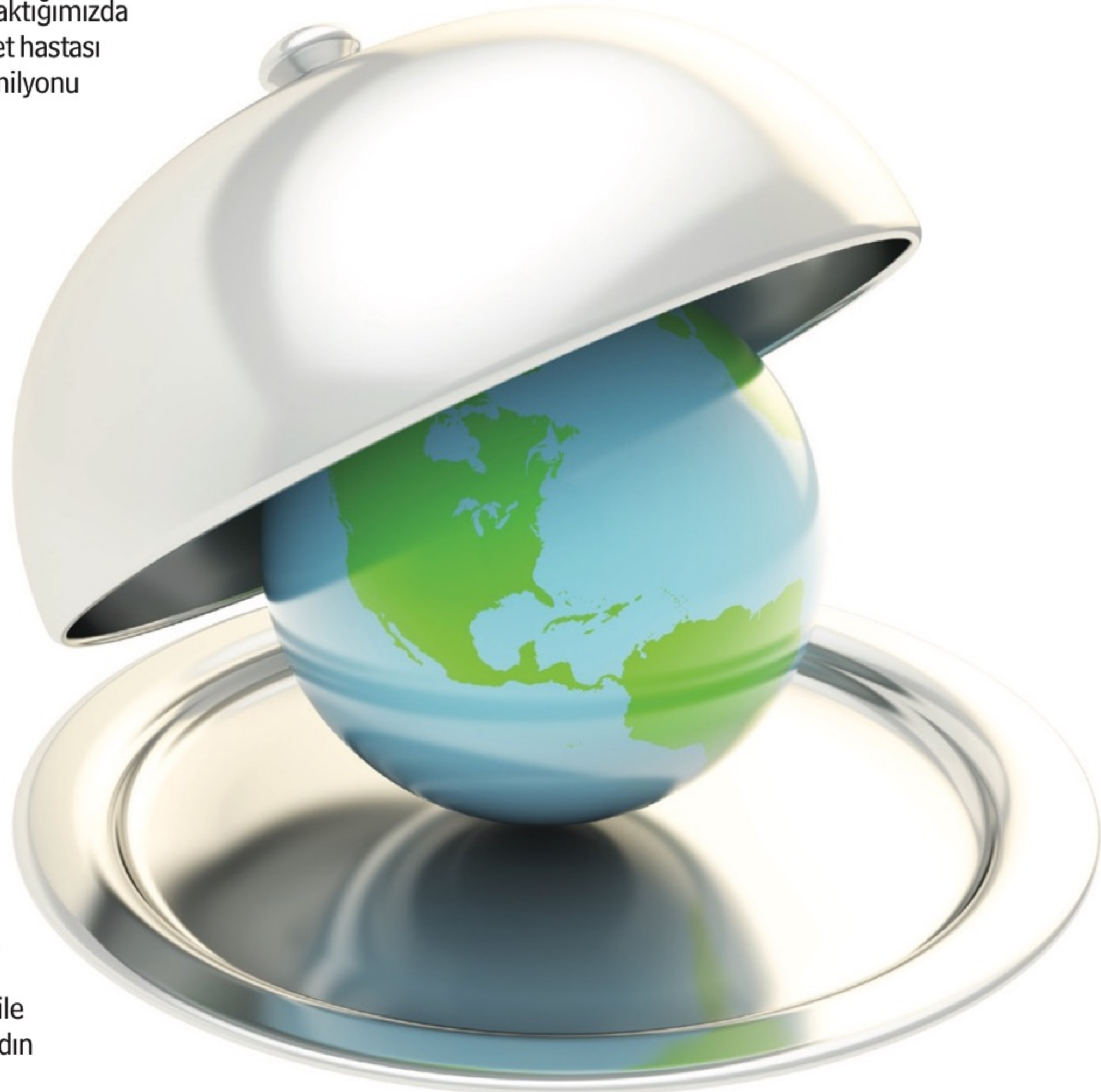
KÜRESEL BESLENME RAPORUNDAN ÇARPICI SONUÇLAR...

Kasım 2017’de açıklanan Küresel Beslenme Raporu’ndan ilginç sonuçları sizlerle paylaşıyoruz...

Çocuklarda tuz tüketimini günde 2 g öneren otoriteler 2010 yılında dünyada ortalama 4 g yani önerilenin 2 katı kadar tuz tüketildiğini bildirdi. 2016 yılında 5 yaşının altında hafif kilolu olma durumu yüzde 6, bu yaklaşık 41 milyon çocuğu etkiledi diyebiliriz. Yaşına göre zayıf olanlar yüzde 8, bu da 52 milyon çocuğa eş değer. 2014 yılı doğumların yüzde 15’inin 20 milyon bebeğin düşük doğum ağırlıklı doğduğunu bildiriyor. 5 yaş altında 155 milyon çocuk yani yüzde 23 sıklıkta yaşa göre boyda kısalık mevcut.

Yetişkinlerde 2014 yılı verilerine baktığımızda dünyada 422 milyon kişinin diyabet hastası olduğunu görüyoruz. Bunun 204 milyonu kadınlar, 218 milyonu erkekler.

Şişmanlık bugün dünyanın en sık görülen hastalığı ve 641 milyon yetişkinin Beden Kitle İndeksi 30’un üzerinde. Şişmanlık kadınlarda 375 milyon, erkeklerde 266 milyon. Hafif kiloluluk 18 yaş üzerinde tüm yetişkinlerde ana problem. Dünyada toplam 1 milyon 929 bin kişi hafif kilolu. Kadınların 982 milyonu, erkeklerin de 947 milyonu hafif şişman. Hipertansiyon 1130 milyon kişide mevcut. Erkeklerde kadınlardan daha sık görülen bu hastalık 597 milyon erkeği, 529 milyon kadını pençesine almış. Anemi 15-49 yaşları arasındaki kadınların temel sorunu ve toplam kadınların 613 milyonu bu rahatsızlık ile mücadele ediyor. Hamile olmayan 578 milyon, hamile olan kadınlarda ise 35.3 milyon kadın anemi.



İnstagramında paylaştığı fotoğraflar her insan için, özellikle de anneler için tam bir motivasyon kaynağı... Paylaştığı her bir kare, 'İki çocuk sahibi bir kadın nasıl bu kadar fit olabilir'i ve akabinde 'Ben de başarabilirim'i düşündürüyor size... Sadece düşünmekle kalmayıp, harekete geçmek istiyorsanız şimdi tam zamanı!

RÖPORTAJ: NALAN ELMAS ÖZBEK
FOTOĞRAF: TANER UÇAR



Tam Bir Motivasyon Kaynağı 'Fit Anne' Gökçen Arıkan

S AĞLIKLI BESLENMEYİ VE SPORU HAYATININ MERKEZİNE koymuş, mutlu ve iki çocuk

annesi bir fitness koçu Gökçen Arıkan...

Instagram hesabını biraz karıştırdığınızda, 'iki çocuk sahibi bir kadın nasıl bu kadar fit olabilir'i düşünüyorsunuz. Ve bir anda 'Ben de başarabilirim, hadi artık başla şu spora' diye kendi kendinizi gaza getirirken bulabiliyorsunuz...

Merak ettik ve Nike Master Trainer'ı Gökçen Arıkan'la bir araya geldik... Enerjisi de tıpkı paylaştığı fotoğraflar gibi oldukça yüksek, son derece cana yakın... Oldukça yoğun tempoda bir iş hayatı olmasına rağmen, mutfaka girip her gün çocuklarının önüne sağlıklı menüler çıkartabilecek kadar da bilinçli ve yemek yapmayı seven bir anne... Onu tanıdıkça başarılarından ilham almanız kaçınılmaz...

'İş hayatımın yoğunluğundan spora zaman ayıramıyorum', 'Çocuklar olunca sporda hayatımdan çıktı', 'Yoğunluktan pratik hazır menüleri tercih ediyorum, evde yemek yapamıyorum' benzeri cümleleri sık sık kuruyorsanız bir yerlerde yanlış yapıyorsunuz demektir. Hayatınızda bir şeyleri değiştirmek, mesela spora başlamak ya da sağlıklı beslenmek için bir adım atmak istiyorsanız mottosu 'durma aktif ol!' diyen Arıkan'a kulak verin!...

Gökçen Arıkan nasıl besleniyor?

36 yaşındayım ve bu yaşma kadar öğün atlamadan, sağlıklı bir şekilde beslendim. Ne olduysa ilk hamilelik dönemimde oldu ve inanılmaz sağlıklı beslenerek çok kilo aldım. Neden diye soracak olursanız, bilmiyorum, o dönem öyle oldu diyebilirim sadece. Bu dönemde, aslında hiç sevmediğim bir sürü zararlı şey yedim. Doğumdan sonra baktım ki aldığım kilolar beni çok rahatsız ediyor ve bu ben değilim, bir şeyler yapmam gerekiyordu. Tabii ki işim gereği de kendime daha çok dikkat etmem gerekiyordu.

Ve doğumdan sonra yine normal hayatıma geri döndüm, sağlıklı beslenmeye kaldığım yerden devam ettim ve bunun üzerine daha fazla şeyler katmak istedim. Hamileliğimde neden böyle hissettiğime dair çok araştırma yaptım, fark ettim ki hamileliğin bir kitabı yok, herkes farklı dönemler geçiriyor. Birinci yılın sonunda tamamen spor ve sağlıklı beslenme ile 30 kilo vermiştim. Hayatımdan şekeri tamamen çıkarttım. Şunu eklemeliyim ki, artık daha bilinçli olduğumdan ikinci hamileliğim çok daha rahat geçti.

Hayatınızdan tamamen çıkan sadece şeker miydi?

Yalnız meyve şekeri değil, işlenmiş şekerden söz

"Form tutmanın yüzde altmışı mutfaktan, geri kalan yüzde kırkı spordan geçiyor. Aslında gerçekten gözümüzün korktuğu kadar bir şey yok, bunun tek sırrı, beslenmemizi düzene sokmak ve bunu bir yaşam şekli haline getirmek."

ediyorum. Önceden pasta da yiyordum. Yaşın ilerledikçe, tecrübelerin arttıkça bakış açın değişmeye başlıyor. Bakış açımın değişmesinin ilk sebebi, ilk hamileliğim. O dönemden sonra sağlıklı beslenme ve araştırma benim için çok önem kazandı. Sonuç olarak şuna vardım; en doğru beslenme kendi bedenini tanıdıktan sonra ihtiyacın olan beslenme türüdür. Nasıl ki her birimiz birbirimizden farklıysak, beslenme

şeklimiz de farklı. Hedefim, sağlıklı beslenmek. Beslenme modellerini araştırıyorum, deniyorum... Öğrencilerim var ve sorular soruyorlar. "Hocam, ketojenik diyet nedir?" ya da "Vegan beslenme nedir?" diye sordukları zaman, doğru şekilde yanıtlayabilmek için araştırıyorum, kendimde uyguluyorum ve vücudumdaki farklılıkları gözlemliyorum. Danışanlarım, hayatlarını düzene koymak için bir yola giriyor ve aralarında sağlık problemleri bulunanlar da olabiliyor. Örneğin şeker hastası olan birisi vegan olamaz, daha da hasta olur. Önce kişinin kendisini bilmesi gerekir. Bu nedenle spor ve diyet başlamadan önce herkes sağlık kontrolünü yaptırmalı ve buna göre bir sistem kurulmalı.

ÇOCUKLARA NE VERİRSENİZ, ALIŞKANLIKLARI DA O OLUYOR

Bilhassa küçük çocukları cezbeden renkli ama sağlıklı çok fazla yiyecek var. Sizin evde de bu kuralları yıkmaya çalışan küçük kaçaklar oluyor mu?

Elbette oluyor, ben onları engelleyemem bunun farkındayım ama şunu da

biliyorum; 0-3 yaş çok önemli. Yağ hücreleri de üç yaşa kadar büyüyor ve çoğalıyor. Üç yaştan sonra durmaya başlıyor. Bu süreçte şekerden uzak, bol bol ev yemeği ile beslemek gerekiyor onları. Ne vererseniz, çocuğun alışkanlığı o oluyor. Çocuklarımı da olabildiğince dışarıdan beslemedim, yemeklerini kendim pişirdim. 3 yaşına kadar hiçbir şekilde şeker vermedim. İçinde şeker olmayan, meyvelerle tatlandırıdığım kekleri yediler.

Çocukları sağlıklı beslenme konusunda yönlendirebilmek çok önemli. Siz nasıl yönlendiriyorsunuz çocuklarınızı, bu konuda tavsiyeler alabilir miyiz?

Çocuklarıma ilk önce sağlıklı yaşamın ne olduğunu anlatıyorum. Örneğin, kızım Bade ‘anne bugün sporunu yaptın mı’, diye uyarıyor beni. Elbette markette atıştırmalıkları görüyorlar, onlara bu atıştırmalıkları vücudumuza hiçbir yararı olmadığı için yemediğimizi söylüyorum. Çocuklarıma onların anlayacağı şekilde protein, karbonhidrat ve vitaminin vücudumuza neler kattığını anlatıyorum. Seçim yaparken buna göre yapıyorlar. Siz kıza bir paket çikolata verseniz, onu açar, içinden bir parça alır ve koca bir paketi size geri verir, “Bu benim için yeterli” der. ‘Yeterli’nin ne olduğunu biliyor.

Besinlerin faydalarını eğlenceli bir şekilde anlatıyorum... “Vücudumuzda küçük adamlar geziyor, sağlık için çalışıyorlar, bu küçük adamları beslemek gerekiyor, kuvvetli olsunlar ki vücudunun sağlıklı olmasını sağlasınlar” diyorum.

Bir annenin spor yapmasının çocuğuna etkileri nelerdir?

Spor yaptıkça o agresif enerjiyi zaten atıyorsunuz. Salgılanan hormonlardan dolayı mutlusunuz. Bu da direkt çocuklarınıza yansıyor. Çocuklarıma ‘nasıl bir annen var’ diye sorun, yanıtları ‘mutlu bir annem var’ olacaktır. Çocuk yetiştirmek gerçekten çok zor. Onlara ne verersen ileride öyle bir insan olacaklar. Bir insan içinde olmayan şeyi, hiçbir zaman karşısındakine veremez. Ben mutlu bir insanım.

Yoğun programınıza rağmen yemeklerinizi kendiniz pişiriyorsunuz. Yemek pişirmeye olan eğiliminiz de hep var mıydı?

Annem yemek yapmayı çok sever ve çok lezzetli yemekler pişirir. Ben de ona eşlik ederdim ve yemek yapmaktan çok keyif alırdım. Oldum olası hep yemek yapmışımdır. Eskiden yemek ansiklopedilerimiz vardı, annemle onları açar yemek yapardık. Yemek yapmak zor bir şey değil aslında. Pratik olmak gerekiyor. Tek bir çeşit yemek yapıyorum, içindekiler oldukça doyurucu ve besleyici olduğu için yeterli oluyor.



Kısa kısa...

Granola mı, yulaf mı?

Yulaf.

Soya sütü mü, badem sütü mü?

Badem sütü.

Tahin mi, pekmez mi?

Off! İkisi birlikte olamaz mı?

Koşu mu, kick boks mu?

Koşu.

Spor; doğada mı, salonda mı?

Doğada.

Pişirmeyi en çok keyif aldığınız yemek hangisi?

Çorba pişirmeyi çok seviyorum. Ve içine de mevsiminde olup sağlıklı olan ne varsa katmaya çalışıyorum....

DEVAMLILIĞI OLAN ŞEYLER SONUÇ GETİRİR

Sizce sağlıklı beslenme ve spor konusunda ne kadar bilinçliyiz?

Eğer amacın sağlıksa, sağlıklı yaşlanmaksa; hayat tarzını değiştirmek, gerekiyorsa alışkanlıklardan da kurtulmak gerekiyor. Sağlıklı yaşam için bu kararların sürdürülebilir olması da çok önemli. Bizlerin alışkanlıkları bilinçli anne babalardan gelmedi, önümüzde hep bol tereyağlı yemekler, annelerimizin günlerinde ikram edilen kekler, börekler oldu. Bu alışkanlıklara sahip olduğunuzda “Ben beyaz peynirsiz yapamam!” diyorsunuz. Aslında beyaz peynirin fazlası kolesterole neden oluyor... Araştırmak, okuyup denemek gerekiyor. Bilinçleniyoruz ama hazırda konmaya da meyilliyiz. Her şey önümüze pişsin gelsin istiyoruz ama gelen yiyeceğin içinde neler olduğunu ne kadar biliyoruz? Her şey bir seçim, devamlılığı olan şeyler bir sonuç getirir.

Spor yapmak ile hareketli yaşamı da karıştırıyoruz bazen...

Gün içinde çok fazla oturuyoruz. Bedenimiz hareket için yaratılmamış ama sen bu varlığı oturtuyorsun. Kaldırmak gerekiyor. Yapılabilecek en iyi şeyin yürüyüş olduğunu söylüyorum. Her zaman yapabilirsin, bir maliyeti yok. Yalnız yürüyüş aktivitedir, yürüyüş yaptım günlük sporumu tamamladım demeyin. Aplikasyonlar sayesinde evde de yapılabilecek bir sürü aktivite var. Sadece on dakika süren hareket etmenizi sağlayacak antrenmanlar bulabilirsiniz. Hiç yoktan iyidir, kaslarınızı çalıştırmış olursunuz.

Birçok alanda uzmanlığınız var, elbette her birinin yeri ayrıdır. Peki, siz en çok hangi sporu yaparken kendinizi çok daha iyi hissediyorsunuz?

Koşarken kendimi çok mutlu hissediyorum.

Günde üç öğün yemek yenmeli mi sizce?

Bu yine kişiden kişiye değişebilecek bir şey.
Ben üç öğün, yeterli miktarda yiyorum. Hiçbir
zaman masadan tıka basa dolu kalkmıyorum.

Sağlıklı yaşam kampları düzenliyorsunuz. Ve oldukça da yoğun ilgi çekiyor. Şu an dördüncüsü yaklaşan GA Project'ten bahseder misiniz?

Evet, dördüncü kampımız nisan ayında olacak. GA Project'te sınırlı kontenjan katılımcılarıyla bir hafta süresince sabah, öğle, akşam sadece benimle spor yapılıyor. Burada amaç birebir eğitim yapmak. Katılımcılara sağlıklı bir yaşam için kendi verim aldığım yolumu anlatıyorum ve elbette yapıp yapmamak onların tercihi. Bu bir kilo verme kampı değil, sağlıklı yaşama adım atma kampı. Sonunda herkes kilo veriyor çünkü düzen değişiyor.

Sağlıklı yaşama adım atmak isteyen ama bir türlü atamayanlara ne tavsiye edersiniz?

Buna karar verdiyseniz zaten bir basamak atlamışsınız demektir. Sonuçta bu bir merdiven ve yukarı çıkmak için adım atmak gerekiyor. Her şeye en baştan başlamak gerekiyor. Öncelikle kendinizi tanımalısınız. Örneğin, spora başlayacaksanız keyif aldığınız bir alanı seçin. Dans etmeyi seviyorsanız zumba yapın mesela. Aplikasyonları kullanabilirsiniz. Acıktığınızda karnınızı doyurmak gibi yürüyüşe de hayatınızda her gün mutlaka yer verin. Bu yolun kolay bir yol olmadığını da bilin, hep süregeldiğiniz yaşam tarzınızı değiştiriyorsunuz çünkü. Ama şunu unutmayın aktif hayat kişiyi mutlu eder. **hfg**

“Unutmayın, aktif hayat kişiyi mutlu eder. Bir anneyseniz ve mutluysanız, çocuklarınızda mutlu demektir!”



Gökçen Arıkan tarifi... Granola

1 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

- ✓ Glutensiz
- ✓ Vejetaryen
- ✓ Süt ürünü içermez

- 150 g yulaf
- 20 g yaban mersini
- 20 g kırmızı üzüm
- 20 g file badem
- 30 g ceviz
- 30 g fındık
- 1 elma rende
- 2 yemek kaşığı pekmez
- 1 çay kaşığı tarçın

Önce bir kaptaki tüm malzemeleri karıştırın. Ardından fırın tepsisine yayın. 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar ara ara karıştırarak pişirin.

DÜŞÜK KALORİ

**DÜŞÜK
YAĞ**

**YÜKSEK
LİF**



HAMBURGER MERCEK ALTINDA!

Doğru miktarda yediğimiz ve sağlıklı pişirdiğimiz her gıda ruha ve bedene iyi gelir. Buna özellikle sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda uzak durduğumuz hamburger de dahil!

YAZI: DİYETİSYEN BERRİN YİĞİT

FAST FOOD DEYİNCE İLK AKLIMIZA gelen yemeklerden birisidir hamburger. Genelde 7'den 70'e herkes tarafından çok sevilir, yedikçe de yiyesiniz gelir... Ancak sağlıklı beslenmeyi düşündüğümüzde de içimiz huzursuzlanır ya da aldığımız kilolar yerken bir kez daha düşünmemize sebep olur. Oysa ki doğru miktarda ve kombinasyonda, iyi hazırlanmış bir hamburger de diğer tüm gıdalar gibi yasaklanmak zorunda değildir. Her zaman söylediğim gibi doğru miktarda yediğimiz ve sağlıklı pişirdiğimiz her gıda ruha ve bedene iyi gelir. O zaman bugünkü konumuz hamburger olsun. Artısı ve eksisi ile mercek altına alalım. Hem hazır üretilenleri hem de evde hazırladıklarımızı karşılaştıralım.

NEDEN HAZIR HAMBURGER TÜKETMEK İSTEMİYORUZ?

Restoranlarda seri üretilen hamburgerler bizim için yapay katkı maddesi içerdiği ve büyük boy gazlı içecekler, patates kızartmaları ve soslarla servis edildiği için oldukça zararlıdır, bazı çalışmalar da bunları göstermektedir. Örneğin 'Frontiers in Psychology' dergisinde yayınlanan güncel bir makale, fast food gibi abur cubur yiyeceklerin kilo aldırmanın yanı sıra sağlıklı besinlere olan isteği de azalttığını söylüyor! Kilolu olmaya, disiplinsiz ve sabırsız olmaya ve hatta beyinde hasara kadar neden olabiliyor.

Tabağınıza gelen hamburgerin menüde sipariş ettiğimiz ekmek ve etten çok daha fazlası olduğunu gelin birlikte görelim.

1. Yağ içeriği: Fast food burgerler normale oranla çok daha fazla yağ içerir ve yağın kalitesi de kötüdür. Trans yağ ve doymuş yağ miktarı oldukça fazladır. Azaltan markalar olsa da, gün içerisinde almamız gereken miktarın üzerindedir. Yüksek miktarda trans ve doymuş yağ alımı, kalp-damar hastalığından demansa kadar birçok hastalığa neden olabilir. İlave, zararlı olan yağların fazla tüketimi kilo almaya yol açar. Obezite kendisine eşlik eden bir dizi hastalığı da beraberinde getirir; bozulmuş glikoz toleransı, insülin direnci, Tip 2 DM gibi.

2. Katkı maddeleri: Gıda şirketleri ve üreticileri, eti muhafaza edebilmek ve yapısını koruyabilmek amacıyla farklı katkı maddeleri kullanmaktadır. Sonuçta, gıda tüketiyoruz ve olabildiğince doğal tüketmek ve en az işlenmiş hali ile beslenmek istiyoruz.

İlave, günümüzde et pahalı ve çoğu zaman dışarda yediğimiz fast food restoranlardaki hamburgerler bu fiyata göre daha ucuz kalabiliyor. Bu da kullanılan etin yağ, soya eti veya aromalar ile karıştırılmış olabileceği ihtimalini güçlendirmektedir. Farklı ilaveler, yiyeceğimiz



gıdayı doğallıktan uzaklaştırır. Besinsel içeriği de düşük olan bu yemek, ruhu ve bedeni beslemez. Etlerin son kullanma tarihlerini de sorgulamamız gerekir. Çünkü son kullanma tarihi uzatılan ve uzun süre beklenebilen etler de kullanılabilir. Ya da ete önceden hafif bir ısıtma işleminin uygulanması, uygun hijyen ve saklama koşullarının sağlanmaması etin kalitesini azaltmaktadır.

3. Sodyum: Yağ, şeker ve sodyum kombinasyonu fast food besinleri bazılarımız için daha cazip hale getirebilir. Ama bizim istediğimiz bu değil. Yüksek sodyum tüketimi vücudumuzda su tutulumuna neden olur ve bu yiyecekleri yedikten sonra kendinizi şiş hissedebilirsiniz. İlave, kan basıncı yüksek olan bireyler için yüksek sodyum içeriğine sahip yiyeceklerin tüketimi oldukça zararlıdır. Çünkü kan basıncını yükseltip kalp ve kardiyovasküler sisteme baskı yapabilir.

4. Kullanılan ekmek: Hamburgerlerde kullanılan ekmeğin cinsi de beslenme adına problem yaratabilir. Genellikle tercih edilen beyaz ekmeğin şeker içeriği yüksektir, bu kan şekerinde ani dalgalanmalara, insülin direncine ve sürekli bu tarz beslenmeyle diyabete yol açabilir. Ayrıca rafine karbonhidratlar doygunluk hissi vermez, iştah kontrolsüzlüğüne neden olabilir.

5. Soslar: Birçoğu için hamburger, soslar olmadan eksik sayılır. Fakat restoranlarda, hamburgerlerin yanında verilen soslar oldukça kalorilidir. En popüler ve en masum sandığımız çeşni olan ketçap bile yüksek fruktozlu mısır şurubu ile doludur.

6. Porsiyon büyüklüğü ve kalori: Fast food hamburgerlerin kalorileri çok yüksektir ve besin değeri oldukça düşüktür. 1900'lü yıllarda servis edilen hamburger; turşu, domates, köfte ve ekmekten oluşurken günümüzde ise çeşitli soslar, patates kızartmaları, soğan halkaları, peynirler gibi koca menülere dönüşmektedir. Besinler işlem gördükçe ve büyütüldükçe sağlıksız hale getirilmesinin yanında 3000 kalorilik menülere bile dönüşebilmektedir. Bu da porsiyon algımızı bozar ve bir süre sonra normal karşılamaya başlarız. Artan kalori alımı ise günümüzdeki en önemli sorun olan obeziteyi daha da artırmaktadır.



Hiç aklına gelir miydi?

2012 yılında çocuklar üzerinde yapılan bir çalışma ile, haftada en az üç kez fast food yiyen çocuklarda astım ve egzama gelişme olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. O yüzden çocuğunuza ödül olarak fast food menüsü verirken bir kez daha düşünün.

EN İYİSİ KENDİ HAMBURGERİNİ KENDİN HAZIRLA!

Peki hiç hamburger yemeyecek miyiz? Tabi ki yiyeceğiz! Ama tüm malzemelerinin az işleminden geçmiş, en doğal haliyle sofraya geldiğinden emin olduğumuz, ekmeğinin tam tahıllı tercih edildiği, masum soslarla lezzetlendirilmiş, sebzeden zengin, baharatlarla tatlandırılmış olmasına dikkat ederek. Özellikle üşenmeden evde kendi ellerimizle hazırlarsak yanında bolca fırınlanmış sebze çıtırları ile harika bir menü yapabiliriz. Unutmayın sağlık mutfakta başlar, sizin ve ailenizin sofrada keyifle yiyeceği her besini kaliteli pişirmek mümkün. Buna birkaç örnek olarak sağlıklı hamburger tariflerimi paylaşıyorum, denemeniz dileklerle...



Sporcu Burger

1 porsiyon / 450 kkal

- 2 adet tam tahıllı ekmek
- 60 g kıyma
- 1 adet yumurta
- 1 dilim cheddar peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- ½ küçük kırmızı soğan, ince dilimlenmiş
- 1 diş sarımsak
- Pul biber
- Tuz

1 Kıymayı çatalla ezin içerisine sarımsak, pul biber ve tuz ekleyip yoğurun, şekillendirip önceden ısıtılmış döküm tavada (tercihen) ters yüz pişirin, en son üzerine peyniri ekleyip eritin.

2 Diğer tarafta yumurtanızı zeytinyağı ekleyerek tavada pişirin.

3 Ekmeğinizin üzerine sırasıyla eti, yumurtayı ve sebzeleri koyup afiyetle yiye.

Not: İsteyenler ekmek yerine marula sarıp tüketebilir. Daha leziz ve doyurucu olması için yumurta pişerken içine ekstra mantar ekleyebilirler.



Soslu Hindi Burger

1 porsiyon / 340 kkal

Köfte için;

- 60 g hindi eti (kıyma olarak çekilmiş)
- Dilimlenmiş kurutulmuş domates
- ½ adet dilimlenmiş küçük kırmızı soğan
- ½ kase kıyılmış ıspanak (100 g)
- 30 g ufalanmış peynir
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Burger için;

- 2-3 dilim göbek marul yaprağı
- 1 halka dilim kırmızı soğan
- 1 halka dilim domates

Sos için;

- 1 yemek kaşığı sade yoğurt
- 1 çay kaşığı hardal

- 1 tutam zerdeçal
- 1 yemek kaşığı dereotu
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- Pul biber

1 Köfteleri yapmak için hindi eti, kurutulmuş domates, kırmızı soğan, ıspanak, peynir ve yumurtayı orta boy bir kasede yoğurun, köfte şekli verip önceden ısıtılmış tavada ters yüz pişirin.

2 Sos hazırlamak için, sos malzemelerinin hepsini mutfak robotuna ekleyin ve pürüzsüz olana kadar robottan geçirin. Leziz köftemizi göbek marul içerisine yerleştirip diğer malzemelerle hamburgerinizi tamamlayın. Üzerine sosunuzu ekleyip afiyetle yiye.

Cheeseburger**1 porsiyon / 375 kkal**

- 60 g kıyma
- Haşlanmış 1 yemek kaşığı köftelik bulgur
- 1 adet yumurta akı
- Tuz
- Karabiber
- 2 diş sarımsak
- 30 g kaşar peyniri
- 1 halka dilim kırmızı soğan
- 1 yaprak marul
- 3 dilim ince dilimlenmiş domates
- 1 adet tam tahıllı hamburger ekmeği
- 1 küçük kornişon turşu

1 Kıymayı bulgur, tuz, karabiber, sarımsak ve yumurta akı ile yoğurup, şekillendirin ızgarada her iki tarafı kahverengileşinceye kadar pişirin.

2 Köftelerin üzerine kaşar peyniri ekleyin ve eriyene kadar ısıtmaya devam edin.

3 Hamburger ekmeği üzerine sırasıyla köftenizi, dilimlenmiş kırmızı soğanı, marul ve dilimlenmiş domates, turşunuzu ekleyin. Diğer hamburger ekmeği ile üstünü tamamlayın. Hatta arzu edenler kaloriyi düşürmek için üst ekmeği eklemeyebilirler bile...

**Somon Burger****1 porsiyon
442 kkal**

- 90 g somon fileto
- 2 adet tam tahıllı ekmek
- 1 adet yumurta
- 1 adet galeta kırıntısı
- 2 adet ince kıyılmış yeşil soğan
- ½ yeşil biber
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- Tuz
- Pul kırmızı biber

Avokado Sosu için;

- 1/4 adet olgun avokado
- 2 adet ince kıyılmış yeşil soğan
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 5-6 adet bebek roka yaprakları
- ¼ kırmızı dolmalık biber
- Tuz
- Pul kırmızı biber

1 Somon filetoyu ince ince doğrayın, galeta kırıntıları, tuz,

limon suyu, biber ile iyice karıştırın.

2 Iızgarada her iki tarafının da iyice pişmesine özen gösterin.

3 Avokado sos malzemelerini iyice karıştırıp ekmek dilimlerinize sürüp, bebek roka yaprakları, ince kıyılmış kırmızı dolmalık biber ve somon köfteyle hamburgerinizi hazırlayın.



Vejetaryen Burger

1 porsiyon / 300 kkal

- 1 adet portobello mantar
- 30 g cheddar peyniri
- 5 çekirdeksiz kıyılmış siyah zeytin
- ¼ kapya biber
- ½ adet beyaz soğan
- Marul yaprakları
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Dilimlenmiş domates
- Birer tutam zerdeçal, karabiber, kekik
- 1 adet tam tahıllı hamburger ekmeği

1 Küp doğranmış soğan, kapya biberi, zeytinyağı, baharatlar, sarımsak ve hafif tuz ilavesi ile karamelize edin.

2 Mantarımızın içerisini karamelize harcımızın yarısını, zeytin ve peynirle doldurup fırınlayın.

3 Tam tahıllı ekmeğimizin üzerine ayrılan soğanlı harcı sürüp fırınladığımız mantar, 1 dilim domates, marul yaprakları ekleyerek servis edin.

Not: Bu tarif marula sarılarak oldukça light hale gelebilir, bu durumda miktarı çoğaltabilirsiniz.



MENÜDE YER AÇ

ANANAS

Kendine has aroması, kokusu ve lezzeti olan bu tropikal meyveyi, taze ya da konserve olarak her mevsim bulabilirsiniz.

BU TROPİKAL MEYVE, TATLI VE EKŞİ tadı bir arada sevenler için doyulmaz bir damak zevki yaşıyor. Kırmızı et, tavuk, kabuklu deniz ürünleri ve sebzelerle karıştırıldığında ise yemeklere ayrı bir tat katıyor. Tokluk hissi verdiğinden dolayı sağlıklı ve hızlı bir şekilde zayıflatıyor.

Ananasın lezzetinin yanında sağlık açısından da birçok faydası bulunuyor. Taze olarak tüketildiğinde, posasındaki enzimler, vücuttaki kötü parazit ve enzimleri yok ediyor. Bu enzimlerden biri olan bromelain, hem iltihap söktürüyor hem de tiroid hastalıklarından koruyor.

4 MALZEME

KAJULU ANANASLI TAVUK



Kaju fıstığı



Tavuk göğsü

ANANAS MANGO SMOOTHİE



Ananas



Mango

ANANASLI MÜSLİ



Ananas



Yoğurt

İLE LEZZETLİ TARİFLER

SADECE
10 DAKİKA
SÜRÜYOR

1 porsiyonu 300 kalori



Ananas



Hindistan cevizi sütü

HAZIRLAMA 10 DAKİKA
SERVİS 2 KİŞİLİK

Haşlanmış bir kase tavuk göğsünü iri iri kesin. Vok tavaya az zeytinyağı koyup kızdırın ve tavukları soteleyin. Ezilmiş iki diş sarımsağı, kıyılmış bir kırmızı ve yeşil biberi karışıma ekleyin. Kıyılmış yarım kuru soğanı, karabiber ve pul biberi ekleyin. Küp küp kesilmiş ananasları da tavaya alın ve hafif kızarınca bir avuç kaju fıstığı ekleyin. Sotelemeye devam edin. Hindistan cevizi sütü gezdirip beş dakika pişirin.

SADECE
7 DAKİKA
SÜRÜYOR

1 porsiyon 250 kalori



Yoğurt



Bal

HAZIRLAMA 5 DAKİKA
KARIŞTIRMA 2 DAKİKA
SERVİS 2 KİŞİLİK

Taze ananası iki parmak kalınlığında halka şeklinde kesin. Taze mangonun kabuklarını soyun ve dilimleyin. Smoothie makinesine 2-3 dilim ananas, 5-6 dilim mango, 1 yemek kaşığı bal, 1 tatlı kaşığı vanilya ve 5-6 yemek kaşığı süzme yoğurdu ekleyip karıştırın. Karışımı iki büyük bardağa bölüştürün. Servis edebilirsiniz.

SADECE
6 DAKİKA
SÜRÜYOR

1 porsiyon 355 kalori



Chia tohumu



Ceviz

HAZIRLAMA 4 DAKİKA
SÜSLEME 2 DAKİKA
SERVİS 1 KİŞİLİK

1 kase yoğurda az vanilya ekleyip bir kaşıkla çırpın. Ardından küçük bir kaseye alıp üzerine soldan sağa doğru 3 yemek kaşığı küp şeklinde doğranmış taze ananası ekleyin. Yanına sırayla 1 yemek kaşığı chia tohumu, 1 avuç ceviz içi ve 1 avuç taze yaban mersini ekleyip süsleyin.

hfg

ENiyiler



Quaker White oats

Sütle karıştırıp üstüne istediğiniz kuru meyve ve yemişleri eklediğinizde son derece sağlıklı bir öğün hazırlamış olacaksınız. Bu ürünün en önemli özelliği; ipek şeklinde, özel tıraşlanmış yulaf olmasıdır ve kabızlık yapmamasıdır. Kolay pişirildiği için lezzetini yüksek seviyede korur.



Barilla Tam buğday spaghetti

Makarnayı daha çok seveceksiniz çünkü lezzetli olmasının yanı sıra tam buğday kullanılarak üretiliyor. Yüksek lif içerdiğinden dolayı uzun süre tok tutuyor. Hafif bir sosla ister en sevdiğiniz tarifler ile birlikte deneyebilirsiniz. Doğal besleniyorsunuz; içiniz rahat olsun.



Komili Naturel sızma zeytinyağı

Antioksidanı yüksek ve soğuk sıkımdır. Yoğun ve aromatik tadını daha iyi almak için özellikle başlangıçlar, salatalar ve kahvaltılarda kullanabilirsiniz. Ancak doğrudan güneş ışığı görmeyen, serin ve kokusuz (her türlü kokuyu çekeceği için) yerlerde saklamaya dikkat edin.



İstanbul Halk Ekmek Organik tam buğday ekmeği

En önemli özelliği, organik tam buğday unu ve ekşi maya ile hazırlanmasıdır. Organik tam buğday ekmeği; mide-bağırsak fonksiyonlarını iyileştirir, bağırsıklık sistemine faydalıdır, kan şekeri, kandaki kolesterolü ve insülini düşürür. Ekşi hamurun, 5 bin yıldan fazla süredir kullanıldığını bilmenizde fayda var.



Alpro Hindistan cevizi sütü

B12 ve D vitamini ile zenginleştirilmiş olması açısından değerlidir. Hindistan cevizi ve pirinç sütü içeren lezzetli bir karışımdır. Sabahları içildiğinde gün boyu ferah ve zinde kalmanızı sağlar. Hayvan ürünlerini tüketmeyenler için besleyici ve lezzetlidir.



Green Ranch Dolaşan tavuk yumurtası

Tavukların özgür dolaştığı zamanlara geri dönüyoruz. Zengin protein kaynağı bu yumurtalar, tavuklar kafes dışında yetiştiği için taze ve doğal... Unutmadan, yumurtaların boyutlarına takılmayın; makine ile değil, elle tek tek toplandığı için bazıları büyük bazıları ise küçük olabilir.

ENyeniler



Tahsildaroğlu Tam yağlı pastörize kahvaltılık lor peyniri

İçeriğinde bulunan pastörize peynir altı suyu, süt kreması, tuz ve en az yüzde 55 süt yağı ile kahvaltı sofralarını zenginleştirir. Yağ ve tuz bakımından düşük, kalsiyum bakımından zengin olan bu yeni ürün, kahvaltılarını yanı sıra böreklerde, salatalarda ve tatlılarda da kullanabilirsiniz.



Sek Yeni probiyotik fermente süt

Yoğurt kültürü ve probiyotik bakteri kullanılarak üretilmiştir. Sindirim sisteminin düzenlenmesine ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı oluyor. Sade, ananaslı, çilekli ve kayısıli olmak üzere dört farklı çeşidi bulunuyor. İçeriğindeki protein sayesinde uzun süreli tokluk sağlıyor.



Pinar Protein yoğurt

Yüksek proteinli, besleyici, laktozsuz, taze bir atıştırmalıktır. Sade, muzlu ve yulafli seçenekleri bulunuyor. Dışarıdan protein ilavesi olmadan, sütün doğal proteininin konsantre edilmesiyle elde ediliyor. Egzersizden önce ve sonra tüketildiğinde, vücudun protein sentezleme hızını arttırıyor.



Apitera Up, mind ve zen serisi

İçeriğindeki ginkgo, zerdeçal, biberiye, yaban mersini, bal ve arıların mucizevi salgısı propolis ile hafızanızı destekler. Propolis, yağ asitleri, uçucu yağlar, fenolik bileşikler, polen, vitamin ve minerallerden oluşan içeriğiyle vücut için çok faydalıdır. Enerji, hafıza ve bağışıklık kürleri içerir.



City Farm Organik tarhana

Ev yapımı tadındaki geleneksel tarhananın içinde nane, tuz, un, tarhana otu, kuru soğan, domates, biber bulunuyor. Yüksek vitamin ve mineralin yanı sıra bağışıklık sisteminin güçlenmesi için gerekli aminoasitleri içeriyor. Lifli yapısıyla sindirim sisteminin sağlıklı kalmasını sağlıyor.



Le Pain des Fleurs Organik, glutensiz, karabuğday unlu kraker

Çay ve kahveye eşlik edecek, lezzetli ve sağlıklı krakerlere evet (!) diyoruz. Karabuğdaylı bu yeni ürün, lezzetli ve sağlıklı olmasının yanı sıra yüksek oranda protein, düşük yağ ve sodyum içeriyor. Hem yüzde 100 doğal hem de glutensiz ve kolesterolsüz olduğunu da aklınızın bir kenarına yazın.



SPORCU BESLENMESİNDE YENİLİKLER!

Sporcularda beslenme planı hazırlarken göz önünde bulundurulması gereken önemli noktalar var.

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

VÜCUT AĞIRLIĞINI İDEAL SINIRLAR İÇİNDE olmasını sağlayan, vücut bileşiminde yağı azaltıp kası artıran, toparlanma süresini maksimuma ulaştıran ve egzersizde performansın etkin olmasını belirleyen ilkeler görmezden gelinmemelidir. Her sporcu için ayrı planlanmış dengeli beslenme hazırlanmalıdır. Fakat genel olarak Türkiye Besin ve Beslenme Rehberi'nde sporcular için öneriler çok net bir şekilde irdelenmiştir. Bu ay sizlere sporcu beslenmesinde göze çarpan yeniliklerde ön plana çıkan detayları paylaşacağım.

EGZERSİZ PERFORMANSI İÇİN SIVI TÜKETİMİ ÖNEMLİ

Sporcuların egzersiz performanslarında maksimum düzeye ulaşmada yeterli ve dengeli beslenmenin yanında; sıvı alımı kontrolü çok önemlidir. Sporcularda üst düzey performans için vücutlarının çok iyi çalışması gerekmektedir. Sıvı tüketimi olmadan vücut düzgün çalışamaz ve sporcu iyi performans gösteremez. Egzersiz türü ve süresine göre yeterli su tüketildiğinde vücut etkili enerji üretir. Bu şekilde üst düzey performansın da yakalanması için yakıt sağlama başarılabilir. Egzersiz yaparken terleme oranı egzersiz süresince bireyin sıvı gereksinimini etkileyen en önemli faktördür. Terleme oranını anlamak için egzersizden önce ve hemen sonra tartıdaki farka bakılarak kaybedilen su miktarı belirleyerek sıvı desteği hakkında en etkili bilgi elde edilebilir. Egzersiz süresince kaybedilecek suyu yerine koymak performansın en optimal olmasını sağlar. Egzersiz öncesinde asitli, şekerli içecekler ve kahve sıvı kaybını artıracığı için kaçınmakta fayda vardır. Egzersiz bir saatten az sürecekse sadece su içmek yeterlidir.

EGZERSİZDE YORGUNLUĞU KARBONHİDRATLAR ÖNLEMEDİR

Karbonhidratlar sporcunun yemek ve kalori kaynağıdır. Sporcuların günlük beslenmelerinde tam taneli tahıllar, taze sebze ve taze meyvelere odaklanmak; vitamin, mineral, diyet lifi ve antioksidanların sağlanması açısından çok önemlidir. Karbonhidratlar, karaciğer ve kas dokularında glikojen olarak depo edilir, depolanan glikojen dayanıklılığı etkilemektedir. Kas hücrelerindeki glikojen tükendiği zaman performansı olumsuz yönde etkileyen bitkinlik baş göstermeye başlar. Egzersiz günlerinde yüksek karbonhidratlı beslenme glikojen depolarını 1.5-2 kat daha artırmaya yaradığından, üst düzey performans için sağlıklı karbonhidrat içeren besinleri seçmek önemli olacaktır. Egzersizin şiddeti ve süresine göre 5-10 g/kg karbonhidrat alımı çok sağlıklıdır. Örneğin, 70 kg ağırlığındaki bir sporcu, bir saat egzersiz yapacaksa; 5 g/kg 350 gram

karbonhidrat, 3-4 saat yoğun egzersiz yapacaksa 8 gr/kg, yani 560 gram karbonhidrat tüketimi yeterli olabilmektedir.

PROTEİNLER SPORCU BESLENMESİNDE ÖNEMLİ YAPI TAŞIDIR

Proteinler sporcuların kas dokularının onarılması, kasların güçlenmesi ve hacim kazanması için temel besin ögesidir. Fakat yanlış bir inanışa değinmek isterim. Protein kasların büyümesi için önemlidir ancak abartarak tüketmek doğru değildir. Çünkü 'yeterli' protein, kuvvet antrenmanlarıyla birlikte gelişimi sağlar. Sporcuların protein ihtiyacı toplam kalorinin yüzde 12-15 kadarı olmalıdır. Sporcunun protein miktarı; kondisyon düzeyi, egzersizin türü, vücut ağırlığına, toplam kalori gereksinimine ve karbonhidrat tüketimine göre değişir. Dayanıklılık sporu yapan sporcuların 1.2-1.4 g/kg, kuvvet antrenmanları sporcular için ise protein ihtiyacı 1.6-1.7 g/kg'a kadar çıkmaktadır.

Eğer spor aktiviteniz bir saatten fazla sürecekse; içeriğinde %6-8 arasında karbonhidrat içeren sporcu içeceklerinden destek alınabilir.



Su için!

Egzersize başlamadan bir saat önce; 500 ml su içmek, egzersiz sırasında her 10-20 dakikada bir 200-300 ml su içmek ve egzersiz sonrasında da kaybedilen her yarım kilo vücut ağırlığı için 400-600 ml su tüketmek optimal sıvı alımını kontrol altına almanızı sağlayacaktır.

SPORCULAR YAĞSIZ BESLENMEMELİDİR

Yağ gereksinimi sporcularda çok önemlidir. Yağlar, sporcu için kalori kaynağı olup, yağda eriyen vitaminlerin ve esans yağ asitlerinin vücuda sağlanmasında önemli rol oynar. Vücut egzersiz süresince daha fazla yağ kullandıkça, sınırlı miktarda depolanan kas ve karaciğerdeki glikojeni daha düşük düzeyde kullanır ve yorulma zamanı da gecikerek sporcularda performans sınırlı düzeye çıkar. Mesafe koşucuları, bisikletçiler ve kürekçilerde yağ ihtiyacı daha yüksektir. Egzersizin şiddeti ve süresi yağın kalori olarak kullanılma yüzdesini belirler. Düşük şiddetli egzersizlere yağlar öncelikli enerji kaynağı iken egzersizin şiddeti arttıkça vücut kalori yakımı için karbonhidratları daha fazla kullanmaya yönelmektedir. Eğer glikojen depoları boşalıp yorgunluk baş gösterme başlarsa egzersizin şiddeti düşürülerek yağların da kalori olarak kullanılması sağlanabilmektedir.

SPORCULARDA KALSİYUM VE DEMİR MİNERALİ ÇOK ÖNEMLİDİR

Sporcuların beslenmesinde en önemli iki mineral demir ve kalsiyumdur. Çünkü beslenme ile yetersiz kalsiyum alımı düşük mineral yoğunluğuna neden olurken daha sıklıkla stres kırıklarına zemin hazırlamaktadır.

Demir depolarının yetersiz olması kronik yorgunluğu tetiklemekte ve spor yapma isteğini engellemektedir. Sporcular günde dört porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeye özen göstermelidir. Her gün iki dilim peynir, iki su bardağı süt ve bir kase süt grubu besinleri kontrollü yiyen sporcular 1200 mg kadar kalsiyumun sağlanmasını destekleyerek kemik kütlelerini koruyabilmektedir.

SPORCU BESLENMESİNİN İNCE NOKTALARI

Kafein: Kafein merkezi sinir sistemi uyarıcısı ve kas gevşeticisidir. Kafein kanda serbest yağ asitlerinin düzeyini artırır ve bu düşük şiddetli dayanıklılık egzersizlerinde yakıt olarak yağların kullanma yeteneğini yükseltir. Fakat aşırı kafein tüketimi vücudu susuz bırakabilir ve idrar artışı tetikleyebilir. Günde 250 mg kafein yani üç fincan kahve sporcular için yeterlidir. Kısa süreli egzersizlerde performansı olumlu etkilemektedir. Kafein sınırlı depolanan glikojenin kalori olarak kullanımını azaltıp, yağların enerji olarak kullanılmasını sağlayarak performansın üst düzeye çıkmasını kolaylaştırır. Sporcular günde üç ana üç ara öğün şeklinde beslenmelidir. Genelde yarıştan 3-4 saat öncesinde öğün tüketmek sindirimin tamamlanması ve yenilen yiyeceğin dokunma etkisini önlemek açısından önemli bir kural olarak uygulanmalıdır. Antrenman yaptıktan sonra ilk yarım veya iki saat içinde kas glikojen depolarını yerine koymak için karbonhidrat, terle kaybolan tuzu desteklemek için sodyum, potasyum ve klor içeren maden suyu tüketimi sağlanmalıdır. Antrenman ve yarış sonrasında hızlı toparlanma için karbonhidratlar ile proteinler mutlaka

alınmalıdır. Karbonhidrat protein oranı ise öğünde 3:1 veya 4:1 şeklinde sağlanmalıdır.

Sporcularda kullanılabilecek beslenme destek ürünleri diyetisyen kontrolünde etkinlik ve yasal durum değerlendirilmesini yapılarak kullanılabilmektedir. Doğru ürün, doğru zamanda ve doğru miktarda kullanımı profesyonel olarak mutlaka ayarlanmalıdır. **hfg**

**Bunları biliyor muydunuz?**

- Alkalileştiren ajanlar olan sodyum bikarbonat veya sodyum sitrat anaerobik egzersiz performansında olumlu etkiler gösterebilmektedir.
- L-arginin aerobik performansı desteklediği az bilimsel veride gösterilmektedir.
- Beta-alanin anaerobik ve aerobik egzersiz performansında geliştirici etkilidir.
- Kafein dayanıklılığı ve reaksiyon zamanını geliştirir.
- Nitrat dayanıklılık egzersizlerinde oksijen solunumunu geliştirir.

PARMAĞINI YALARSIN!

İşaret parmağı, serçe parmak, sonra yeniden
işaret parmağı ama bu kez içiyle...
Aramızda hamur kabının dibini
parmaklamayan var mı?

Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre,
her yıl 1,8 milyon kişi muffin yaparken
parmağını kaybediyor... dersek inanmayın.
(Bu espri çok komikti ve en az 10 dakika
gülmeniz gerekiyordu!) Ama şuna inanın;
ilerleyen sayfalarda kendilerine yer bulan
muffinlar sağlıklı yağ, doğal şeker ve yüksek
oranda yaratıcılık içeriyor. Tutun ucundan sayfa
116’ya gidiyoruz.

Aramızda
hamur kabının
dibini
parmaklamayan
var mı?



10 MALZEME İLE 5 ÖĞÜN

Markette kısa bir tur atıp, alışveriş arabanızı ağzına kadar doldurmadan, ailenize Pazartesi'den Cuma'ya kadar yetecek sağlıklı öğünler hazırlayabileceksiniz. Afiyet olsun!

Alışveriş listesi

- 1 Paket tavuk göğüs fileto
- 2 Balık fileto
- 3 Yağsız kuzu biftek
- 4 Kırmızı biber
- 5 Körpe ıspanak
- 6 Lahana salatası
- 7 Kabak
- 8 Tatlı patates
- 9 Az yağlı beyaz peynir
- 10 Sultani bezelye

KASAYA GELDİĞİNİZDE ALIŞVERİŞ ARABANIZDA 5 GÜNE yetecek kadar malzemenin olduğunu bilmek, çalışmaktan yemek hazırlamaya zar zor vakit bulan kişilerin keyfini yerine getirecektir. Sadece 10 farklı malzeme ile hazırlayabileceğiniz 5 akşamlık bu yemek planı ile her gün ne pişireceğinizi düşünmenize gerek kalmayacak. Tek bir alışveriş listesi ve 5 tarif ile sizi bu dertten kurtarıyoruz. Malzemeleri hazırladığınızda başlayabiliriz...

Pazartesi

Malzemeler

- Tavuk göğüs fileto
- Körpe ıspanak
- Kabak
- Az yağlı beyaz peynir
- Sultani bezelye

Peynir ve limonla ızgara tavuk ve kinoa pilavı

Bir porsiyonu

Kalori: 401
Protein: 32.6 g
Toplam yağ: 14.5 g
Doymuş yağ: 3.7 g
Karbonhidrat: 31.6 g

Şeker: 3.2 g
Lif: 6.1 g
Sodyum: 189 mg
Kalsiyum: 125 mg
Demir: 6.5 mg

DÜŞÜK
KALORİ

YÜKSEK
PROTEİN

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

2 PORSİYON
SEBZE

Salı

Malzemeler

- Tavuk göğüs fileto
- Kırmızı biber
- Lahana salatası
- Kabak

Limon ve kekik, tavuk şişe farklı bir lezzet katar.

Sebzeli kuskus ile kabak-tavuk şiş

Bir porsiyonu

Kalori: 355	Şeker: 7.5 g
Protein: 32.9 g	Lif: 5.6 g
Toplam yağ: 12 g	Sodyum: 114 mg
Doymuş yağ: 2.9 g	Kalsiyum: 77 mg
Karbonhidrat: 25.8 g	Demir: 2 mg

DÜŞÜK
KALORİ

YÜKSEK
PROTEİN

DÜŞÜK
SODYUM

3 PORSIYON
SEBZE

Çarşamba

Malzemeler

- Yağsız kuzu biftek
- Kırmızı biber
- Kabak
- Sultani bezelye

Nohut püresi
ve kabak
salatası ile
baharatlı
kuzu

Günde tüketmeniz
gereken beş
porsiyon sebzenin
dördü bu tarifte.
Sebzeler, baharatlı
kuzu etini
dengeliyor.

Perşembe

Malzemeler

- Kırmızı biber
- Körpe ıspanak
- Kabak
- Tatlı patates
- Az yağlı beyaz peynir

Nohut,
kızarmış
kırmızı biber,
kabak ve
tatlı patates
salatası

BALIK KÖFTELERİ lif açısından zengin kuskus ile **KAPLAYARAK, ÇITIR BİR LEZZET ELDE EDEBİLİRSİNİZ.**



Peynir ve limonla ızgara tavuk ve kinoa pilavı

4 porsiyon

Hazırlama süresi:

40 dakika

✓ Glutensiz

✓ Diyabet dostu

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan, ince doğranmış
- 2 orta boy kabak, rendelenmiş
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi (süslemek için bir miktar fazlası)
- 1 bardak (190 g) kinoa, yıkanmış ve süzölmüş
- 200 g sultani bezelye, uçları ayıklanmış
- 2x200 g tavuk göğüs fileto
- 100 g körpe ıspanak yaprağı
- 40 g az yağlı beyaz peynir, ufalanmış

1 Zeytinyağının yarısını geniş bir tavada yüksek ateşte kızdırın. Soğanları 5 dakika soteleyin. Kabak, sarımsak, limon kabuğu rendesini ekleyip 1 dakika karıştırarak pişirin.

2 Kinoa'yı tavaya alın ve 1,5 bardak su ekleyip kaynatın. Kaynayınca altını kısın, üzerini kapatın ve 12 dakika suyunu çektin. Sultani bezelyeleri ekleyin ve karıştırın. Kapağını kapatın ve 2 dakika daha pişirin. Tavayı ateşten alın, üzeri kapalı bir şekilde 2 dakika bekletin.

3 Bu esnada, göğüs etlerini

yatay fileto şeklinde keserek, 4 ince fileto hazırlayın ve geri kalan yağ ile yağlayın. Geniş bir yapışmaz tavayı ya da ızgara tavaını orta-yüksek ateşte ısıtın. Tavukların her bir yüzünü 2-3 dakika pişirdikten sonra ince ince dilimleyin.

4 Ispanağı diriliğini kaybedene kadar pilava karıştırın ve çekilmiş karabiberle çeşnilendirin. Pilavı dört servis tabağına bölüştürün. Üzerinde dilimlenmiş tavuk etlerini yerleştirin ve beyaz peynir ile limon kabuğu rendesi serperek servis edin.

Piştirme tüyosu: 2. adımda su yerine az tuzlu tavuk suyu da kullanabilirsiniz.



Sebzeli kuskus ile kabak-tavuk şiş

4 porsiyon

Hazırlama

süresi: 25

dakika +

marine işlemi

için 30 dakika

✓ Süt ürünü içermez

✓ Diyabet dostu

- 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- 2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 500 g tavuk göğüs fileto, 2 cm'lik küpler halinde dilimlenmiş

- 2 orta boy kabak, 1 cm kalınlığında halkalar halinde dilimlenmiş
- 2 orta boy kırmızı soğan, dilimlenmiş
- 8 tahta şiş, en az 20 dakika soğuk suda bekletilmiş
- ½ bardak (95 g) tam tahıl kuskus
- 1 orta boy kırmızı biber, çekirdekleri alınmış ve ince dilimlenmiş
- 400 g lahana salatası
- Servis için limon dilimleri

1 Kekik ve limon kabuğu rendesini 1 yemek kaşığı limon suyu ve 2 tatlı kaşığı zeytinyağı ile sığ bir tabakta karıştırın. Tavukları karışımın içine atıp sosu iyice yedirin. Üzerini kapatın ve en az 30 dakika buz dolabında marine edin.

2 Tavuk, kabak ve soğanları şişlere geçirin ve üzerlerini yağlayın. Izgarayı veya bir ızgara tavaını orta/yüksek ateşte ısıtın. Şişleri çevirerek 5-6 dakika kızartın.

3 Kuskusu ısı tutacak geniş bir kaseye alın. ½ bardak kaynar su ekleyin ve iyice karıştırın. Üzerini kapatın ve kenara ayırarak 3 dakika kendi buharında kalmasını sağlayın. Ardından bir çatal yardımıyla öbekleri parçalayın ve dağıtın. Dilimlenmiş kırmızı biber, lahana salatası ve geri kalan limon suyu ile zeytinyağını kuskusa ekleyin ve iyice karıştırın.

4 Tavuk şişleri kuskus salatası ve bir dilim limon ile servis edin.

Cuma

Malzemeler

- Balık fileto
- Lahana salatası
- Tatlı patates

Lif oranı oldukça yüksek olan bu balık yemeği, midenizi şişirmeden doyduğunuzu hissettirecek.

Tatlı patatesli
balık köfte
ile lahana
salatası

DÜŞÜK
KALORİ

YÜKSEK
PROTEİN

DÜŞÜK
YAĞ

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

3 PORSEYON
SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 318
Protein: 25.5 g
Toplam yağ: 6.6 g
Doymuş yağ: 1 g
Karbonhidrat: 35.3 g

Şeker: 11.8 g
Lif: 6.5 g
Sodyum: 230 mg
Kalsiyum: 92 mg
Demir: 2.5 mg

Dolgun lezzeti ile **BAHARATLI KUZU** tarifimizin **TUZ** oranı oldukça düşüktür.

Haftalık alışveriş listeniz

- 900 g tavuk göğüs fileto
- 600 g yağsız kuzu but biftek
- 90 g az yağlı beyaz peynir
- 4 kırmızı biber (3 orta, 1 büyük boy)
- 10 kabak (8 orta, 2 büyük boy)
- 350 g sultani bezelye
- 200 g körpe ıspanak yaprağı
- 2x400 g lahana salatası karışımı
- 1 kg tatlı patates
- 8 tahta şiş

Mutfağınızda olup olmadığını kontrol edin!

Düşük sodyumlu soya sosu, kırmızı ve beyaz soğan, sarımsak, limon, kimyon, kuru kekik, pul biber, tam tahıl kuskusu, nohut konservesi ve kinoa.



Nohut püresi ve kabak salatası ile baharatlı kuzu
4 porsiyon
Hazırlama süresi: 30

dakika

- ✓ **Glutensiz**
- ✓ **Süt ürünü içermez**
- ✓ **Diyabet dostu**

- ½ tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 4x125 g kuzu but biftek, yağları alınmış
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan, ince doğranmış
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 limonun kabuğunun rendesi
- 2 x400 g tuz ilavesiz nohut konservesi, suyu süzölmüş ve yıkanmış
- 150 g sultani bezelye, kılçıkları ve uçları ayıklanmış
- 4 orta boy kabak, temizlenmiş
- 1 közlenmiş kırmızı biber, kabuğu soyulmuş ve ince dilimlenmiş
- 1 yemek kaşığı limon suyu

1 Pul biber, kekik ve kimyonu küçük bir kasede karıştırın. Baharat karışımını bifteklerin üzerine eşit şekilde yayın. Geniş bir ızgara ya da yapışmaz bir kızartma tavasını zeytinyağı ile yağlayın ve orta/yüksek ateşte iyice ısıtın. Bifteklerin her bir yüzünü 2 dakika kızartın (isteğe bağlı olarak daha uzun süre de

kızartabilirsiniz) Etləri bir tabağa alın ve üzerini folyo ile gevşek kalacak şekilde örtüp 3-4 dakika dinlenmeye bırakın.

2 Bu esnada 2 tatlı kaşığı zeytinyağını geniş bir yapışmaz tavada orta ateşte kızdırın. Soğanları 5 dakika soteleyin. Sarımsak ve limon kabuğu rendesi ekleyin ve karıştırarak 1 dakika daha pişirin. 1/3 bardak su ile beraber nohutları tavaya alın ve 3-4 dakika suyunu çektin. Tavadakileri mutfak robotuna alın ve pürüzsüz bir kıvama gelene kadar robottan geçirin. Nohut püresini tekrar tavaya alın, üzerini örterek sıcak tutun.

3 Sultani bezelyeleri buharda, kaynatarak ya da mikrodalgada 2 dakika pişirin. Soğuk suya tutarak tekrar dirilik verin ve iyice süzün. Bir sebze soyacağı yardımı ile kabakların dış kısmından uzun şeritler kesin ve çekirdeklerine geldiğinizde durun. Kabak, sultani bezelye ve közlenmiş kırmızı biberi geniş bir salata kasesinde 2 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 1 yemek kaşığı limon suyu ile nazikçe karıştırın.

4 Nohut püresini 4 servis tabağına eşit oranda paylaşın. Üzerine bifteği yerleştirin ve yanında kabak salatası ile servis edin.

Pişirme tüyosu: Kırmızı biberi közlerken, çekirdekleri alınmış bir kırmızı biberi kabuğu yukarıda ısı kaynağına bakacak şekilde ızgaraya yerleştirin ve kabuğu kararana kadar ara sıra çevirin. Bir kaseye alın ve soğuyana kadar ağzını kapalı tutun. Kabuğunu soyun.

Bir porsiyonu

Kalori: 445	Şeker: 4.4 g
Protein: 40.8 g	Lif: 11.6 g
Toplam yağ: 16.4 g	Sodyum: 343 mg
Doymuş yağ: 4.7 g	Kalsiyum: 134 mg
Karbonhidrat: 27.4 g	Demir: 3.8 mg

YÜKSEK
PROTEİN

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

4 PORSEYON
SEBZE

Bu **HARİKA SEBZELERİN** her lokması lezzet dolu

Bir porsiyonu

Kalori: 401	Şeker: 14.2 g
Protein: 20.5 g	Lif: 13.6 g
Toplam yağ: 11.7 g	Sodyum: 408 mg
Doymuş yağ: 2.3 g	Kalsiyum: 210 mg
Karbonhidrat: 49.7 g	Demir: 3 mg

DÜŞÜK
KALORİ

YÜKSEK
PROTEİN

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

6 PORSIYON
SEBZE



Nohut, közlenmiş kırmızı biber, kabak ve tatlı patates salatası

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 35 dakika

- ✓ **Glutensiz**
- ✓ **Vejetaryen**
- ✓ **Diyabet dostu**

- 500 g tatlı patates, soyulmuş, 2cm'lik küpler halinde dilimlenmiş
- 2 orta boy kırmızı biber, 2 cm'lik şeritler halinde dilimlenmiş
- 2 büyük boy kabak, temizlenmiş ve 1 cm kalınlığında dilimlenmiş
- 2 tatlı kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2x400 g ilave tuzsuz nohut konservesi, suyu süzölmüş ve yıkanmış
- 100 g körpe ıspanak yaprağı
- 50 g az yağlı beyaz peynir, ufalanmış

1 Fırını 180 derecede ısıtın. 2 fırın tepsisinin üzerine fırın kağıdı serin. Tatlı patatesleri tepsilerden birine yayın. Kırmızı biber ve kabak dilimlerini de ikinci tepsie yayın. İki tepsinin de üzerine 1 tatlı kaşığı kimyon serpin ve az miktarda zeytinyağı ile yağlayın. Patatesleri 25 dakika, biber ve

kabak dilimlerini 15-20 dakika fırınlayın.

2 Bu esnada, limon suyu, zeytinyağı ve geri kalan kimyonu geniş bir salata kasesinde çırpın. Nohutları ekleyin, karıştırın ve 5 dakika kenara ayırarak sosun lezzetinin nohutlara geçmesini bekleyin.

3 Fırınlanmış sebzeleri ve ıspanağı kaseye alın ve nohutla karıştırın. Salatayı 4 servis tabağına eşit miktarda paylaşın ve üzerlerine beyaz peynir serpiştirerek servis edin.



Tatlı patatesli balık köfte ile lahana salatası

4 porsiyon
**Hazırlama
süresi:** 40
dakika

- ✓ **Süt ürünü içermez**
- ✓ **Diyabet dostu**

- 500 g tatlı patates, soyulmuş ve 2 cm'lik küpler halinde dilimlenmiş
- 1 orta boy soğan, ince dilimlenmiş
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- ½ tatlı kaşığı kuru kekik
- 1/3 bardak (65 g) tam tahıl kuskus

- 2 tatlı kaşığı az tuzlu soya sosu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1x400 g lahana salatası
- Servis için limon dilimleri

1 Tatlı patatesleri buharda, haşlayarak ya da mikrodalgada 8-10 dakika pişirin. Bir kaseye alın ve bir çatal yardımı ile ezerek soğumaya bırakın. Bu esnada balıkları 6-8 dakika ızgarada pişirin ve soğumaya bıraktıktan sonra çatal yardımı ile lif lif ayırın.

2 Bir yandan orta boy yapışmaz bir tavayı zeytinyağı ile yağlayın ve orta ateşte ısıtın. Soğanları 5 dakika soteleyin. Sarımsak, limon kabuğu rendesi ve kekik ekleyip 1 dakika daha pişirin. Kenara ayırın.

3 Kuskusu ısı tutan orta boy bir kaseye alın. Üzerine 1/3 bardak su dökün ve karıştırın. Üzerini kapatarak kuskusun 3 dakika kendi buharında kalmasını sağlayın. Ardından çatal yardımı ile öbekleri ayırın ve karıştırın. Kuskusu geniş bir tabağa alın.

4 Soğumaya bıraktığınız tatlı patates, balık ve soğan karışımını geniş bir kaseye alın. Taze çekilmiş karabiber ile çeşnilendirin ve iyice karıştırın. Ellerinizle 8x2 cm kalınlığında köfteler oluşturun. Her köfteyi nazikçe kuskusa batırarak iki yüzünü de kaplayın.

5 Soya sosu ve limon suyunu 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile geniş bir salata kasesinde çırpın. Lahana salatasını kaseye alın ve sosla iyice karıştırıp kenara ayırın.

6 Geri kalan yağı geniş bir yapışmaz tavada orta/yüksek ateşte ısıtın. Balık köftelerin her bir yüzünü 2-3 dakika pişirin. Köfteleri lahana salatası ve bir dilim limon ile servis edin.

Sağlıklı ve Leziz TAM BİR KIŞ MENÜSÜ!

Soğuk havalarda
içinizi ısıtacak, vitamin
deposu, bağışıklığınızı
güçlendirecek, aynı
zamanda da oldukça
pratik bir menü hazırladık
size. Afiyet olsun!

FOTOĞRAF: HAKAN YILDIZ
Mekan için; 'Miele Mutfak'a teşekkür ederiz...



ŞEF: FATMA YILDIRIM
mittagistanbul.com

Kereviz çorbası

4-5 kişilik

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 25 dakika

- 2 adet kereviz
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 2 diş sarımsak
- 1 dal kekik
- 50 ml zeytinyağı
- Tuz, Karabiber

1 Derin bir kaba zeytinyağını koyuyoruz.

2 Ve kereviz, soğan ve havucu kabaca doğrayıp, diğer malzemeleri de içine ekleyip soteliyoruz, sonra sebze suyunu ekliyoruz. Yaklaşık 30 dakika orta ateşte pişiriyoruz.

3 Piştikten sonra el blender yardımıyla eziyoruz. Karışım pürüzsüz hale geldiğinde tuz, karabiber ekleyip servis ediyoruz...

DÜŞÜK
KALORİ

DÜŞÜK
YAĞ

3 PORSİYON
SEBZE

Buharda levrek

2 kişilik

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 10 dakika

- 1 adet fileto levrek
- ½ adet kırmızı kapyabiber
- ½ taze soğan
- 30 ml soya sos
- 30 g zencefil
- 30 ml zeytinyağı
- 3 dal kişniş

1 Kapyabiberi ve taze soğanı küçük küçük doğrayın.

2 Zencefili rendeleyin ve bir kapta soya ve zeytinyağı ile pişirin.

3 Levrekleri buhar tenceresinde 7 dakika pişirin ve düz bir servis tabağına alın. Sonra hazırladığınız sosu üzerine dökün.

4 Doğradığınız soğanı, kapyabiberi balığın üzerine ekleyin ve yapraklarını ayıkladığınız kişnişi de ekleyerek servis edin.

YÜKSEK
PROTEİN

DÜŞÜK
KALORİ

DÜŞÜK
YAĞ

Narlı roka salatası

2 kişilik

Hazırlama süresi: 20 dakika

- ½ nar
- ½ bağ roka
- 4 adet kiraz domates
- 1 adet limon
- 75 ml zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı bal

1 Salatanın sosunu hazırlamak için, limonu, zeytinyağını, hardalı ve balı bir kapta karıştırın.

2 Narınızı ayıklayın.

3 Rokayı yıkayın ve servis kasesine koyun. Domatesi ve narları üzerine ekleyin.

4 Son olarak hazırladığınız sosu üzerine ekleyip karıştırın ve servis edin.

NOT: Salatanızı ayrıca servis edebilir ya da hazırladığınız Levrek tabağınızın yanına koyarak da sunum yapabilirsiniz.

NOT: Parmesan peyniri rendesi ve ceviz ekleyerek de sunum yapabilirsiniz...

YÜKSEK
KALSİYUM

DÜŞÜK
KALORİ



Poşe armut

2 kişilik

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

- 2 adet armut
- 300 ml kırmızı şarap
- 200 g şeker
- 500 ml su
- 1 limon çubuğu
- 50 g zencefil
- 3 tane yıldız anason
- 2 tane çubuk tarçın

1 Armutu ve zencefili soyuyoruz. Sonra bütün malzemeleri derin dar bir tencerinin içine koyup önce kaynamasını bekleyip sonra altı kısık şekilde yarım saat pişiriyoruz.

2 Sunum için dikkatlice tabağa yerleştirdiğiniz armutların üzerine hazırladığınız sosu döküp afiyetle yiyebilirsiniz...

Crepe anglaise sos

2 kişilik

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

- 400 g süt
- 75 g şeker
- 3 tane yumurta sarısı
- 1 tane vanilya çubuğu
- 1 tane limon kabuğu

1 Limonun kabuğunu sütün içine rendeliyip ocakta ısıtıyoruz. Süt kesinlikle kaynamamalı. Ayrı bir karıştırma kabına yumurta sarılarını ve şekeri ekleyip çırpıyoruz. Sonra ocaktan aldığımız karışımdan bir kepçeyi yumurtalara ekleyip çırpıyoruz. Daha sonra karışımı tencereye ekleyip kısık ateşte kıvam alana kadar çırpıyoruz.

YÜKSEK
LİF

İspanya'dan bir lezzet

Bol sebze bir tarif!

Glutensiz paella

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Pişirme süresi: 40 dakika

✓ Glutensiz

✓ Süt ürünü içermez

✓ Diyabet dostu

- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 250 g tavuk göğüs fileto, ince dilimlenmiş
- 1 orta boy kırmızı soğan, dilimlenmiş
- 75 g glutensiz chorizo ya da acılı sucuk, ince dilimlenmiş
- 1 tatlı kaşığı tatlı toz kırmızı biber
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 200 g İspanyol "calasparra" ya da "arborio" pirinci
- Bir tutam tel safran, 1 yemek kaşığı suda eritilmiş
- 1 bardak glutensiz az tuzlu tavuk suyu
- 1x400 g konserve salkım domates
- 1 közlenmiş kırmızı biber, dilimlenmiş
- 300 g brokoli, küçük parçalara bölünmüş
- 1 bardak dondurulmuş bezelye
- 250 g soyulmuş iri karides, kuyrukları ile
- Doğranmış maydanoz -servis için
- Limon dilimleri -servis için

1 Zeytinyağının yarısını tabanı kalın, geniş bir kızartma tavaında orta ateşte ısıtın. Tavukları karıştırarak 2-3 dakika pişirin. Tavadan alın ve kenara ayırın.

2 Tavayı tekrar orta ateşe alın ve geri kalan yağı ekleyin. Soğanları ve chorizo'yu (ya da sucuğu) karıştırarak 5 dakika pişirin. Tatlı toz kırmızı biberi ve sarımsağı ekleyin ve karıştırarak 1 dakika pişirin. Pirinci ekleyin ve iyice

yağlanacak şekilde karıştırın.

3 Suda erittiğiniz safranı, tavuk suyunu, domatesi ve kenara ayırdığınız tavukları tavaya alın ve ½ su ekleyerek karıştırın. Kaynatın ve altını kısıp tavanın üzerini kapatarak 15-20 dakika kısık ateşte suyunu çektin. Eğer çok kuru olduğunu düşünüyorsanız biraz daha su ekleyebilirsiniz.

4 Kapağı açın ve közlenmiş kırmızı biber, brokoli, bezelye ve karidesleri pilavın üzerine yayın. Tekrar kapağını kapatın ve 5 dakika pişirin. Paella'nın üzerine maydanoz serpererek, yanında bir dilim limon ile servis edin.



YÜKSEK
PROTEİN

YÜKSEK
LİF

3 PORSİYON
SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 362
Protein: 40.2 g
Toplam yağ: 10.3 g
Doymuş yağ: 2.7 g
Karbonhidrat: 47.5 g

Şeker: 6 g
Lif: 8.9 g
Sodyum: 514 mg
Kalsiyum: 168 mg
Demir: 4 mg

MODERN MUFFİN'LER!

Muffin'in her zaman tatlı olması gerektiğini kim
söyledi? Ya da sadece unla yapılabileceğini?
Bu yaratıcı tarifler, diyetinizdeki lezzetli atıştırmalık
eksikliğini giderecek.

Mantar ve Parmesan Peynirli Kinoa Muffin

12 muffin

Hazırlama süresi: 20 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

✓ Glutensiz

✓ Vejetaryen

- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 pırasa ya da bir birkaç yeşil soğan, ince doğranmış
- 200 g kestane mantarı, ince dilimlenmiş
- 1 yemek kaşığı taze kekik yaprağı
- 250 g yemeye hazır kinoa
- 4 yumurta, hafif çırpılmış
- 30 g vejetaryen parmesan peyniri, rendelenmiş
- 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği
- 2 tatlı kaşığı susam

1 Fırını 180 derecede ısıtın ve 12'li bir muffin tepsisine yapışmaz muffin kağıtlarını yerleştirin.

2 Orta boy bir yapışmaz tavada yağı orta/yüksek ateşte ısıtın, ardından pırasa ya da taze soğanları 5-7 dakika, yumuşayana kadar kavurun. Kekik yapraklarının yarısını tavaya alın.

3 Geniş bir kasede kinoa, yumurta, pişmiş mantar ve peynirin yarısını karıştırın. Bir kaşık yardımı ile muffin tepsisine doldurun ve üzerine geri kalan peyniri, kekiği ve kabak çekirdeklerini serpin.

4 20 dakika ya da muffinler tamamen pişip biraz kabarana kadar fırınlayın. 10 dakika tepside bırakın ve ardından tepside alıp soğumaya bırakın.

YEMEKTE MUFFIN VAR!

Artan sebzelerle hazırlayabileceğiniz bir karışık salata ile bu muffinleri ana öğününüzde de tüketebilirsiniz.

Bir muffin

Kalori: 118
Yağ: 7.3 g
Doymuş yağ: 1.8 g
Karbonhidrat: 6.6 g
Şeker: 0.7 g

Lif: 1.2 g
Protein: 5.6 g
Tuz: 0.2 g
Kalsiyum: 61 mg
Demir: 1.1 mg

DÜŞÜK
KALORİ

DÜŞÜK
ŞEKER

DÜŞÜK
TUZ

YÜKSEK
PROTEİN

Kurutulmuş Domates ve Közlenmiş Biberli Muffin

10 muffin

Hazırlama süresi: 15 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

✓ Vejetaryen

- 170 g kendinden kabaran un
- 50 g light margarin, eritilmiş ve soğutulmuş
- 1 yumurta, hafif çırpılmış
- 125 ml light süt
- 100 g közlenmiş kırmızı biber
- 40 g yağsız güneşte kurutulmuş domates, ince dilimlenmiş
- 2 yemek kaşığı kıyılmış taze fesleğen ve ek olarak süslemek için bütün yapraklar
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık

1 Fırını 180 derecede ısıtın ve 10'luk bir muffin tepsisine yapışmaz kağıt serin.

2 Geniş bir kasede unu havalandırın ve ortasında bir çukur açın. Margarin, yumurta ve sütü küçük bir kapta karıştırın ve unun ortasındaki çukura dökün. Unla iyice karıştırın ve ardından biber, domates ve fesleğenleri ekleyin.

3 Bir kaşık yarımı ile hamuru muffin kaplarına dökün ve üzerine biraz dolmalık fıstık serpin. 15 dakika fırınlayın.

4 Tepsiyi 5 dakika soğumaya bırakın. Ardından muffinleri tepsiden çıkarın.



DÜŞÜK KALORI

DÜŞÜK ŞEKER

Bir muffin

Kalori: 120	Lif: 1.5 g
Yağ: 4.7 g	Protein: 3.6 g
Doymuş yağ: 1 g	Tuz: 0.5 g
Karbonhidrat: 15 g	Kalsiyum: 74 mg
Şeker: 2.5 g	Demir: 0.9 mg

Kabak ve Keçi Peynirli Muffin

12 muffin

Hazırlama süresi: 15 dakika

Pişirme süresi: 35 dakika

✓ Vejetaryen

✓ Glutensiz

- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 kırmızı soğan, ince dilimlenmiş
- 350 g kabak, rendelenmiş ve suyu sıkılmış
- 4 yemek kaşığı yaprak soğan, küçük parçalar halinde
- 4 yumurta, ek olarak 2 yumurta beyazı
- 100 ml yağsız süt
- 40 g ceviz, ufalanmış
- 50 g keçi peyniri, ufalanmış

1 Fırını 180 derecede ısıtın ve 12'li bir muffin tepsisine yapışmaz muffin kağıtlarını yerleştirin.

2 Geniş bir tavada zeytinyağını orta/yüksek ateşte ısıtın. Soğanları 15 dakika karıştırarak kavurun. Kabakları ve yaprak soğanların yarısını tavaya alıp bir iki sefer karıştırın ve ateşten alın.

3 Yumurta, yumurta beyazı ve sütü bir arada geniş bir kasede karıştırın. Sebze karışımını ekleyerek karıştırın ve karışımı muffin kaplarına eşit şekilde dağıtın. Üzerine ceviz ve peynir serpip 20 dakika ya da muffinlerin içi tam pişene kadar fırınlayın.

4 Tepsiden çıkarmadan 5 dakika soğumaya bırakın. Ardından muffinleri tepsiden çıkarın.

DENGELİ BİR KAHVALTI
Protein zengini bu muffinleri biraz meyve ve az yağlı yoğurtla birlikte tüketebilirsiniz.

Bir muffin

Kalori: 87	Lif: 1.2 g
Yağ: 5.7 g	Protein: 5.2 g
Doymuş yağ: 1.6 g	Tuz: 0.2 g
Karbonhidrat: 3 g	Kalsiyum: 43 mg
Şeker: 2.6 g	Demir: 0.7 mg

DÜŞÜK
KALORİ

DÜŞÜK
ŞEKER

DÜŞÜK
TUZ

YÜKSEK
PROTEİN

PRATİK LEZZETLER

Çarçabuk hazırlayabileceğiniz bu kolay tariflerle farklı lezzetlerin tadını çıkarın.

Püf Noktası: Glutensiz öğünler
Kuskus yerine kinoa kullanarak
ve hardalın içeriğine dikkat ederek
bu tarifi glutensiz yapabilirsiniz.

YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

2 PORSIYON
SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 410	Şeker: 5 g
Protein: 40 g	Lif: 8 g
Toplam yağ: 11 g	Sodyum: 310 mg
Doymuş yağ: 4 g	Kalsiyum: 100 mg
Karbonhidrat: 35 g	Demir: 3 mg



Tam tahıl kuskus ile hardal soslu pırasalı tavuk

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

Piştirme süresi: 15-20 dakika

✓ Diyabet dostu

- 1 yemek kaşığı kaliteli sıзма zeytinyağı
- 1 büyük pırasa, yıkanmış ve ince dilimlenmiş
- 4 diş sarımsak, ince kıyılmış
- 500 g derisiz göğüs tavuk eti, doğranmış
- 5 tatlı kaşığı hardal
- 2 tatlı kaşığı tam tahıl hardal
- 400 g mantar, dilimlenmiş
- ¼ bardak dondurulmuş bezelye
- 3 yemek kaşığı (80 g) yemeklik light krema
- 1 bardak tam tahıl kuskus maydanoz

1 Zeytinyağını geniş bir yapışmaz tavada kızdırın, pırasa ve sarımsakları tavaya alın. 5 dakika orta ateşte pişirin.

2 Tavuk ve hardalları üzerine ekleyin ve tavukların üzeri hafif kahverengileşinceye kadar 5 dakika pişirin.

3 Bir yandan kuskusu bir kaseye alın ve üzerini örtecek şekilde kaynar su dökün. Kasenin üstünü kapatın ve beklemeye alın.

4 Mantarları tavaya ekleyin ve ara ara karıştırarak 2-3 dakika pişirin. Bezelyeleri ½ bardak su ile beraber tavaya ekleyerek 8-10 dakika kısık ateşte pişirin.

5 Kremayı ekleyin ve 1 dakika daha pişirdikten sonra kuskusla birlikte servis edin. Üzerine maydanoz serpiştirin.



Püf Noktası: Bezelye veya nohut yerine mısır, beyaz peynir yerine ise yarım avokado kullanabilirsiniz. Tarifi glutensiz yapmak isterseniz, hardalın içeriğine dikkat edin.

Soya fasulyesi ve nohutlu balık salatası

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 10 dakika

✓ Diyabet dostu

Salata için;

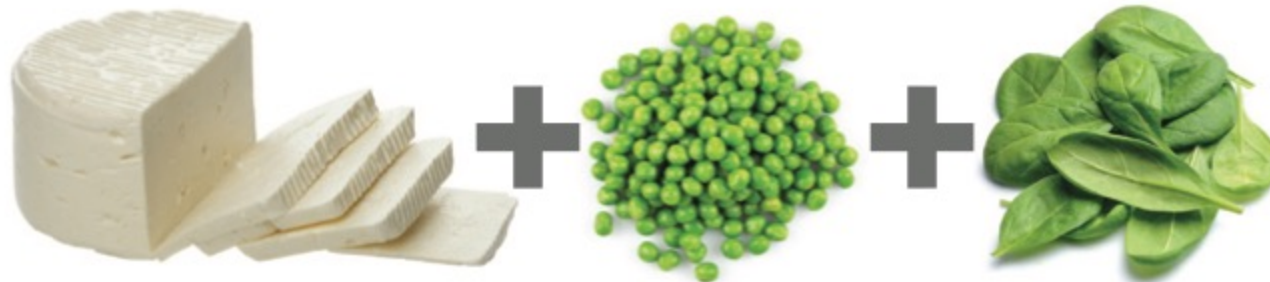
- 1 konserve nohut, suyu süzölmüş ve yıkanmış
- ¼ bardak dondurulmuş edamame (olgunlaşmamış soya fasulyesi), çözölmüş
- 1½ bardak dondurulmuş bezelye, çözölmüş
- 3 bardak körpe ıspanak yaprağı
- 50 g beyaz peynir, ufalanmış

Salata sosu için;

- 1 yemek kaşığı sızma zeytin yağı
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 limonun suyu

Balık için;

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4x150 g balık fileto
- Taze çekilmiş karabiber



YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

YÜKSEK
DEMİR

2,5
PORSİYON
SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 432	Şeker: 5 g
Protein: 45 g	Lif: 10 g
Toplam yağ: 17 g	Sodyum: 440 mg
Doymuş yağ: 3 g	Kalsiyum: 160 mg
Karbonhidrat: 20 g	Demir: 4.5 mg

1 Büyük bir kasede nohut, edamame, bezelye, körpe ıspanak ve beyaz peyniri karıştırın.

2 Bir kavanoz veya bardakta, sos malzemelerini çırpın ve salatanın üzerine dökerek salatayı beklemeye alın.

3 Geniş bir yapışmaz tavada, yağı ısıtın ve balıkları tavaya alın. Pişirirken çevirin. Toplamda 5-6 dakika pişirin. Karabiberle çeşnilendirin.

4 Balıkları salata ile birlikte servis edin. Kişniş ya da maydonoiz ile çeşnilendirip, yanında bir dilim limon ile servis edin.

Esmer pirinç ve kinoa ile Asya usulü susamlı lahana salatası ve somon

6 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

✓ Süt ürünü içermez

- 475 g lahana salatası
- 1 kırmızı biber, ince dilimlenmiş
- 2 havuç, ince şeritler halinde dilimlenmiş
- 1½ bardak dondurulmuş edamame, çözölmüş
- 3 yemek kaşığı light mayonez
- 3 yemek kaşığı susam
- 600 g kılçıksız somon fileto
- 6 tatlı kaşığı az tuzlu soya sosu
- 2 paket, yemeye hazır esmer pirinç ve kinoa

1 Geniş bir kasede lahana salatası, kırmızı biber, havuç ve edamameyi karıştırın.

2 Bir çatal yardımı ile mayonezi ve 3 yemek kaşığı kaynar suyu çırpıp lahana salatası ile karıştırın.

3 Küçük bir kızartma tavasını ısıtın ve susamları orta ateşte kavurun.

4 Somon filetoların her birini 1 tatlı kaşığı soya sosu ile soslayın.

5 Geniş bir yapışmaz tavayı ısıtın ve filetoları et tarafı aşağıda olacak şekilde tavaya yerleştirin. 3-4 dakika pişirin ve çevirin. 3-4 dakika daha pişirerek arzu ettiğiniz pişmişlik derecesine getirin.

6 Pirinç ve kinoa karışımını paketteki tarife uyarak ısıtın. Somon ve Asya usulü susamlı lahana salatası ile birlikte servis edin. Maydanoz ve kişnişle çeşnilendirin.



Püf Noktası: Soya sosu yerine 2 yemek kaşığı miso ezmesi kullanabilirsiniz. Tarifi glutensiz hazırlamak isterseniz, soya sosunun içeriğine dikkat edin.



YÜKSEK
LİF

DÜŞÜK
SODYUM

2.5
PORSİYON
SEBZE

Bir porsiyonu

Kalori: 552
Protein: 30 g
Toplam yağ: 32 g
Doymuş yağ: 7 g
Karbonhidrat: 35 g

Şeker: 6 g
Lif: 7 g
Sodyum: 300 mg
Kalsiyum: 110 mg
Demir: 2.5 mg

Meksika usulü baharatlı biftek ve salata

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

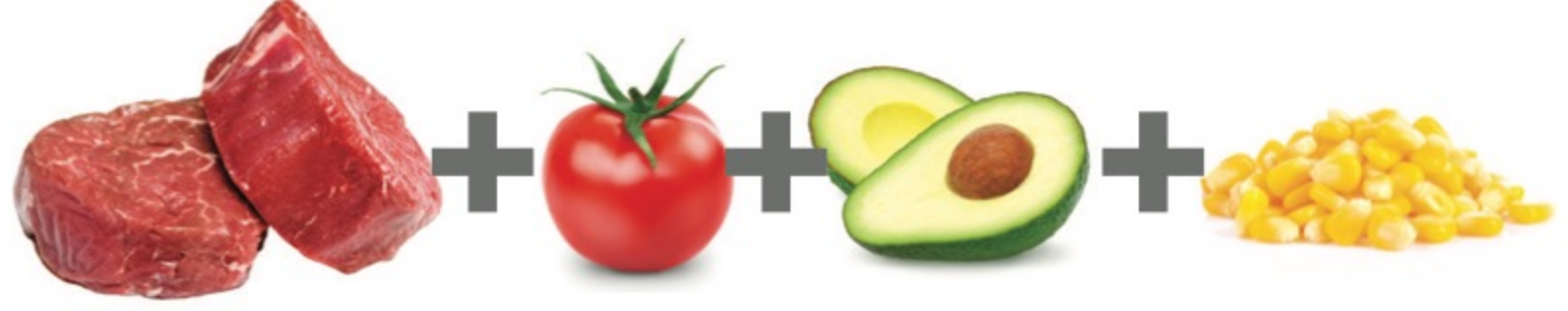
Pişirme süresi: 5-10 dakika

✓ Süt ürünü içermez

- 2 tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
- 2 tatlı kaşığı çekilmiş kırmızı biber
- 450 g yağsız dana biftek, Kontrfile veya sokum biftek uygundur, yağlarını ayıklatın.

Salata için;

- 1 kutu siyah fasülye konservesi, suyu süzölmüş ve yıkanmış
- 3 bardak dondurulmuş mısır, çözölmüş
- 1 büyük kırmızı biber, ince doğranmış
- 1-2 jalapen biberi (damak tadınıza göre)
- 3 yeşil soğan, ince kıyılmış
- 4 büyük domates, küp doğranmış
- 1 avokado, küp doğranmış
- 1 limonun suyu



YÜKSEK LİF

DÜŞÜK SODYUM

5,5 PORSİYON SEBZE

YÜKSEK DEMİR

Bir porsiyonu

Kalori: 560	Şeker: 12 g
Protein: 37 g	Lif: 11 g
Toplam yağ: 25 g	Sodyum: 100 mg
Doymuş yağ: 7 g	Kalsiyum: 90 mg
Karbonhidrat: 45 g	Demir: 7 mg

Püf Noktası: Taze jalapen yerine pul biber kullanabilir ve kişniş ekleyebilirsiniz. Tarifi glutensiz hazırlamak isterseniz, baharatların içeriğine dikkat edin.

1 Kimyon ve acı biberi küçük bir kasede karıştırın ve her bifteğe karışımın ¼'ünü sürün. Biftekleri dinlendirerek baharatların ete işlemesini bekleyin.

2 Geniş bir kasede salata malzemelerini karıştırın: Siyah fasülye, mısır, kırmızı biber, jalapen, yeşil soğan, domates, avokado ve limon suyu. Karabiber ile çeşnilendirin. Üzerini örtün ve servis edene kadar dinlenmeye bırakın.

3 Geniş bir tavayı az miktarda yağlayın ve biftekleri arzu ettiğiniz oranda pişirin. Piştiğinde ateşten alın ve birkaç dakika dinlendirdikten sonra ince ince dilimleyin. Salata ile birlikte servis edin ve kişniş ile süsleyin.





Kabak, nane ve beyaz peynirli omlet ve pide

4 porsiyon

Hazırlama süresi: 15 dakika

✓ Diyabet dostu

✓ Vejetaryen

✓ Bütçe dostu

- 4 büyük kabak, rendelenmiş
- 8 büyük yumurta
- 1 limonun kabuğunun rendesi
- 50 g beyaz peynir
- Bir avuç nane yaprağı, ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 4 geniş tam tahıllı pide
- 1 avokado, dilimlenmiş
- 4 domates, dilimlenmiş

Püf Noktası: Tarifi glutensiz hazırlamak isterseniz, pideyi glutensiz alın.



YÜKSEK LİF

3,5 PORSİYON SEBZE

YÜKSEK DEMİR

Bir porsiyonu

Kalori: 496	Şeker: 7 g
Protein: 27 g	Lif: 11 g
Toplam yağ: 22 g	Sodyum: 580 mg
Doymuş yağ: 5 g	Kalsiyum: 190 mg
Karbonhidrat: 45 g	Demir: 5 mg

1 Rendelenmiş kabağı 3 kat kağıt havlu üzerine yayın. Kağıt havluya sarın ve iyice sıkarak suyunun tamamen çıkmasını sağlayın.

2 Yumurtaları geniş bir kasede ya da kavanozda çırpın ve kabakları, limon rendesini, beyaz peyniri ve naneleri ekleyin.

3 Yapışmaz bir tavada yağı ısıtın ve yumurta karışımını tavaya dökün. Omletin altı katılaşmaya başladığında, kenarlarını yavaşça tavanın ortasına çekerek pişmemiş kısımların tavaya temas etmesini sağlayın. Bunu 2-3 sefer tekrarlayın.

4 Omlet kıvamını almaya başladığında ateşten alın ve tavayı 2-3 dakika ızgaraya alarak üzerinin de pişmesini sağlayın. İsterseniz omleti çevirerek de yapabilirsiniz.

5 Pideleri kızartın ve dilimleyin.

6 Omleti dörde bölerek pide, domates ve avokado dilimleri ile servis edin. **hfg**



“BESLENME, PARMAK İZİ GİBİDİR”

Beslenme ve diyet uzmanı Taylan Kümeli, yeni kitabı “Püf Lokmaları” ve sağlıklı beslenmeye dair merak ettiklerimizi cevapladı.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY

S AĞLIKLILIK OLMAK, BESİNLERİN İÇ YÜZÜNÜ BİLMEK, fiziksel

aktiviteleri hayatımıza daha çok katmak istiyoruz. Peki, tüm bunlar için hangimizin bir başucu kitabına ihtiyacı yok ki?.. Püf Lokmaları, her günü kolaylaştıracak pratik bilgiler içeriyor. Ayrıca kullanılabilir, sağlıklı ve yaşayan tarifler sunuyor... Daha fazla bilgi için sizi Taylan Kümeli ile yaptığımız sohbete davet ediyoruz!

Püf Lokmaları'nın kapağını açar açmaz, karşımıza nasıl bir kitap çıkıyor?

Püf Lokmaları aslında bir başucu kitabı olarak yazıldı. Haftanın yedi gününe yayılan pratik bilgiler içeriyor.

Diğer kitaplarınızdan ne açıdan farklılıkları var?

Bütün kitaplarımın amacı, beslenme biliminin günlük yaşantımızda uygulanabilir bilgiler içermesi. Benim sağlıklı beslenmeye olan bakışımın, sağlıklı beslenmeyi hedefleyen diğer insanların hayatına geçmesini istiyorum. Bu kitap, bu süreci daha pratik kılıyor.

Sağlıklı beslenme aslında ne demek?

Her şeyi doğru porsiyonlarda ve aralıkla yemek çok önemli. Ne sağlıktan ne de lezzetten vazgeçmemek gerekiyor. Ancak tatlı ve kızartma konusuna kesinlikle dikkat edilmeli...

Kimse mükemmel değildir; siz nasıl besleniyorsunuz?

Sağlıklı beslenmek hayatınızı kısıtlamak değildir; yaşınız, cinsiyetiniz, fiziksel aktiviteniz, psikolojik durumunuz ve sosyal hayatınızın getirilerini dengeli bir şekilde karıştırarak keyifli yemek yemektir. Ben de bazen kaçamak yapıyorum ama hep sınırlı. Çünkü sağlıklı olmayı seviyorum.

Kendinizi yeme konusunda nasıl durduruyorsunuz?



Beslenme ve diyet uzmanı Taylan Kümeli ile beslenme koçu Ceren Yıldız'ın birlikte hazırladığı Püf Lokmaları kitabı, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha enerjik yaşamak için ipuçları veriyor.

Zaten çok iştahlı değilimdir. Ancak genetik hipoglisemi ve troit problemim var. Bu yüzden iştahımın tavan yaptığı zamanlarda kendime hemen bu gerçeği hatırlatıp duruyorum.

İştahı frenleme konusunda ne tavsiye edersiniz?

Birincisi, bol su içmek. İkincisi de hangi tat duyusunu istiyorsanız ona en yakın 'masum' tada yönelmek. Mesela tatlı istiyorsanız hurma; tuzlu istiyorsanız yağsız, tuzsuz, bol acılı patlamış mısır; ekşi istiyorsanız iki mandalina yemek gibi...

Bu ve önümüzdeki ay mutlaka tüketilmesi gereken besinler neler?

Balık, badem, ceviz, mandalina ya da kivi... Bağışıklık sistemi, mevsim geçişlerinde stres yönetimi ve yenilenme için en etkili besinlerdir.

Türkiye, sağlıklı beslenme konusunda bilinçli mi, bilinçleniyor mu yoksa öyle gibi mi görünüyor?

Beni en çok kulaktan duyma

“Sağlıklı beslenmek hayatınızı kısıtlamak değildir; yaşınız, cinsiyetiniz, fiziksel aktiviteniz, psikolojik durumunuz ve sosyal hayatınızın getirilerini dengeli bir şekilde karıştırarak keyifli yemek yemektir.”

bilgilerin ve başkasında başarılı olan bir sistemin hayata geçirilmesi endişelendiriyor. Oysa beslenme, parmak izi gibi özeldir. Bireysel özelliklerini dikkate alan ve bilime dayanan beslenme normlarını benimseyen kişiler arttıkça bilinçli bir toplum oluruz. Yoksa lahana suyunu kaynatıp günde üç kez içtiğinde zayıflayacağına inanan bir yapıyla bilinçli bir profil oluşturamayız.

Beslenme şekilleri ve trendler sürekli değişiyor. Ne düşünüyorsunuz?

Beslenme, gelişime açık bir bilimdir. O yüzden kendi içinde değişmekten çok dönüşmesini beklemek doğrudur. Geçmişte kalori hesapları ve değişim listeleri üzerine kurulu bir sistem varken artık glisemik indeks, organik beslenme, alkali, glutensiz, fermente ürünlerden oluşan beslenme trendleri var. Gelecekte “temiz beslenme” başlığı altında güncel yaşama uygun, doğal ve pratik bilimsel bir beslenme şekli olacağına inanıyorum. **hfg**

Taylan Kümeli'nin vazgeçmeyeceği üç besin



Probiyotik
yoğurt



Yeşil
çay



Semizotu



AYIN STARI

Ender Coşkun, 42

“Aynadaki halim artık mutlu ediyor”

Berberde aynanın karşısında uzun süre oturmak hayatını değiştirdi. Ender Coşkun ile verdiği 54 kiloyu konuştuk.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY

Hayatınızı değiştirmeye karar verdiğinizde ne durumdaydınız?

2011 yılıydı ve 120 kiloydum. Yağ oranımı ölçtüklerinde “Boşuna uğraşma. Senin işin çok zor” dediler. Spora başlayınca 128 oldum. Nasıl olsa spor yapıyorum diye akşam eve gittiğimde yiyordum. 1,5 ayda sekiz kilo aldım... Bu işin yüzde 80’i diyet, yüzde 20’si ise spor. Diyetisyene gitmedim, spor hocasından ders almadım. 2012’nin başında 33 kilo vermiştim...”

Nasıl bu kadar kilo aldınız?

Ben evlendiğimde 75 kiloydum, 6 ayda 90 oldum. Donmuş gıda, hamburger, patates kızartması derken çok yedik!

Ne oldu da diyeteye başladınız?

Berbere gittim. Aynanın karşısına oturdum. Berber, önlüğü biraz fazla sıktı. Saçları ıslattı falan... Düşünsenize; kendinizi 45 dakika boyunca seyrediyorsunuz. Dedim “Bu nedir ya! Ayıp, daha 35 yaşındasın! Kendine gel! Beş basamak çıkamıyorsun!” O günden sonra “Kebap

yemesem ne olur?” dedim. Sonra baktım yemeyince de alışıyorsun. Artık tuzlu yemek yediğimde çok kötü oluyorum.

Diyet yapacağım diye hiç aç kaldınız mı?

Hayır, hiç. “İlk üç ay boyunca içinde yağ olan hiçbir şey yemeyeceğim” dedim. Şekerli ya da unlu şeyler yedim ama içinde yağ olduğu için poğaça yemedim. Sonra “İçinde şeker olan hiçbir şey yemeyeceğim” dedim. Her şey yavaş yavaş değişti.

Kendinizi ödüllendirdiğiniz off gününüz var mı?

Pazar günleri! O gün canım ne isterse onu yiyorum; tatlıysa tatlı, kebapsa kebab... Ama bir zamandan sonra ağır gelmeye başlıyor, miden kaldırmıyor. Eskiden bir büyük pizzayı yedim, artık iki dilimde bile zorlanıyorum.

Çok spor yapıyor musunuz?

Çocukluğumdan beri hiç spor yapmamıştım, sevmezdim. Hala kardiyo yapmayı sevmiyorum. Bu yüzden kick boks yapmamı

önerenleri dinledim. Kick boks çok sevdim. Artık lisanslı sporcuyum. Haftanın iki günü kick boks, dört günü de fitness yapıyorum.

Ne kadar su içiyorsunuz?

Önceden sabah bir bardak su içsem kusardım. Günde bir bardak ya içerdim ya da içmezdim. Artık dört litre su içiyorum. Başta çok zorlandım. Yanımda hep şişe taşırdım, “Bugün bu bitecek” diyordum. İşyerinden çıkana kadar bitmemişse, bitirinceye kadar içerdim. Artık sabah su içmesem uyanamıyorum.

Sizi mutlu eden şey ne?

Aynadaki halim ve hep daha iyi olabilmek, beni çok mutlu ediyor. Artık tatile gitmekten de keyif almaya başladım. Eskiden tatilden döneyim diye beklerdim. Denize, oraya, buraya git derken kan ter içinde kalıyordum. Sıcaktan nefes alamıyordum. Eşim “Mayoyla fotoğraf çekilelim” dediğinde kaçardım. Tam bir eziyetti. 3-4 günden fazla kalmazdım. Şimdi hoşuma gidiyor, tatilden dönmek istemiyorum. **hfg**

SONRA



ÖNCE



BOY
170 cm

KİLO
(ÖNCE)
128

KİLO
(ŞİMDİ)
74

BEDEN
(ÖNCE)
58

BEDEN
(ŞİMDİ)
48

UÇAK YOLCULUKLARINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 2 ALTIN ÖNERİ

Uçak yolculuğu çok sık yapıyorsanız bazı sorunları da yaşıyor olabilirsiniz. Vücudunuzda şişlik ve kilo almak gibi! Önerilerimizi dikkate alın...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

UÇAKLA YAPTIĞINIZ İŞ VEYA TATİL SEYAHATLERİNİZİN sonunda vücudunuzda şişlik, eve döndüğünüzde terazide gördüğünüz kilo alımları ve bağırsak sisteminde duraksama sadece size özel değil. Bunlar çoğu kişinin yaşadığı başlıca sağlık sorunlarıdır. Ödemin; yüksek uçuş seviyesine bağlı ve servis edilen ikramlarda doğru seçim yapmamaya, bağırsak sistemindeki değişimlerin; daha az su içmek ve sebze yememeye, terazideki artışın da her ülkenin lezzetli mutfakları ya da dünyaca ünlü restoranlarında çok çeşitli yeme-içmeye bağlı olduğu bir gerçektir. Bu ay HFG olarak uçak yolculuğunda nelere dikkat etmeniz konusunda önerilerimizi paylaşmak istiyoruz. Böylece uçuş boyunca ve seyahatinizden kilo almadan dönmek de oldukça kolay olacaktır.

UÇUŞ ÖNCESİ BOL SIVI VE TAZE MEYVE FİT SEYAHATİN BAŞLANGICI

Zevkli bir uçuş öncesinde lounge dediğimiz bekleme salonlarında ya da alışveriş yapıp alanda bulunan bir yere oturduğunuzda sadece taze meyve, şekersiz çay ve sütsüz kahve tercih edin. Sınırsız yiyecek seçimlerinin bulunduğu bu alanda dikkatli olmak birinci kural. Uçmadan önce atıştıracağınız her yiyecek

ekstra kalori sağlayacağı için hem uçuş öncesinde bir şeyler atıştırmak hem de uçaktaki yemeği yeme normal bir öğüne göre yaklaşık iki kat daha fazla kalori almanızı sağlayacaktır. Taze meyve çeşitleri, şekersiz açık çay ve aromasız kahve vücudunuzu dehidratasyondan koruyarak uçuş boyunca basınca bağlı ayak



ve vücut şişkinliklerinizin de önlenmesine yardımcı olacaktır. Karbonhidratlı yiyecekler olan simit, poğaç, börek ve şekerli tatlıların ödemi arttıran ana besinler olduğunun altını çizmeliyim.

UÇAKTA İKRAM SEÇİMİNE DİKKAT EDİN

Uçakta business class veya ekonomoni sınıfı olsun ikramlar yolcu sayısına göre uçuş güzergahının belirlendiği hatta bağlı olarak, kabin görevlilerinin de size dağıtacağı menülerde tüm uçak yolcuları için standart

menüler olarak belirlenir. Bu menüler lezzetli ancak yüksek kalori, tuz ve doymuş yağ içerir. Size önerim biletinizi alırken ya da uçuştan en az 24 saat önce bileti aldığınız havayolları şirketine özel menülerden talep etmeniz. Özel menüler alerjen içermeyen, düşük kalorili, helal veya kosher gibi dini inanışlarınıza yönelik hazırlanmış, vejetaryen veya deniz mahsulleri gibi farklı kategorilerden oluşmaktadır. Fit kalmak için mutlaka düşük kalorili öğün tercihi yapmanızı tavsiye ederim. Düşük kalorili menüde beyaz et, buharda sebze, taze meyve kasesi, light peynir ve kepekli bisküvi bulunur. Bu menünün toplam kalorisi en fazla 400 kalori kadardır. Uçuş süresince gazlı, şekerli veya tatlandırıcı içecekler, alkol, ayran, domates suyu, çay ve kahve ikram edilen içecekler arasındadır. Size önerim; yağlanmayı arttıracak, sindirim gücünü yaratacak, şişkinliği tetikleyecek gazlı içecek, hazır meyve suları ve şekerli ya da tatlandırıcı kolalı içeceklerden uzak durmanız. Yemekte ve uçuş boyunca ayran ve domates suyunun en sağlıklı tercih olacağını belirtmeliyim. Uçuş ikramında tereyağı, ekmek ve kahve içmemenizi tavsiye ederim. Limon dilimi isteyeceğiniz açık çay ile bol su, uçak boyunca sağlıklı bir yolculuk yapmanızı sağlayacaktır.

1

Yarım konserve fasülyede, bir elmanın 4-5 katı lif bulunur.

10

Milföy hamuru yerine yufka kullanmak, milföy hamuru az yağlı olsa bile, çok daha sağlıklıdır.

9

18. yüzyılda birçok Avrupalı, domatesin zehirli olduğunu düşünüyordu fakat esas suçlu, yemekleri yedikleri kurşun ve kalay kanşımı tabaklardı.

8

Araştırmalar, erkeklerin baba olmadan önceki beslenme düzenlerinin ve doğumdan önceki yaşam tarzının çocuklarının gelecekteki sağlığını etkilediğini gösteriyor.

7

Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, otoriter ebeveynlerin çocuklarının obez olma ihtimali, diğer ebeveynlik yöntemlerine kıyasla daha yüksek. Ebeveyn faktörünün yanı sıra, yoksul bir hayat süren çocukların da obez olma ihtimali daha yüksek oluyor.

6

Pazı saplarının turşusu kurulabilir ya da humus gibi püre haline getirilebilir..

5

Yeni bir araştırmaya göre yeni Zelanda halkı dünyadaki diğer halklardan çok daha fazla meyve suyu içiyor. Fakat meyve suyu, günlük meyve tüketiminden sayılmıyor.

2

1 tatlı kaşığı balın kalorisi 1 tatlı kaşığı şekerden daha düşüktür. 1 tatlı kaşığı bal 15 kalori içerirken 1 tatlı kaşığı şeker 20 yani yüzde 25 daha fazla kalori içermektedir.

3

Nişastalı karbonhidratlardan biri olan inulin, barındırdığı lif oranı sebebiyle gıda üreticileri tarafından çokça tercih edilir. Bu da ürünlere, hafif şekerli bir tat ve yağlı bir kremamsı doku kazandırır. Fakat bu, ürünlerin yağ ve kalori oranlarının artmasına sebep olmaz.

4

Sebzeleri kabuğunu soymadan pişirmek, faydalı besinlerin pişirme suyuna geçmesine engel olur.

10 şaşırtıcı bilgi

Bu sayı için araştırma yaparken birçok ilginç bilgiye rastladık...



*Her gün biraz daha
büyüyoruz!*

Car, Baby&You, Women's Fitness ve
Men's Fitness'tan sonra
ailemize iki yeni dergi daha katıldı.
Healthy Food Guide ve Madame Figaro...
Bizi izlemeye devam edin.
Çünkü biz sizi tüm duyularımızla izliyoruz.



ZERDEÇAL'DA DAHA FAZLAMIN FORMÜLÜ:

185 KAT DAHA FAZLA
BİYÖYARARLANIM

ULUSLARARASI GMP
STANDARTLARINDA ÜRETİM

EGE ÜNİVERSİTESİ
ARGEFAR İŞBİRLİĞİ İLE
GELİŞTİRİLEN İÇERİK

BLİSTER FORMDA
DAHA İYİ KORUMA,
DAHA KOLAY KULLANIM

40 YUMUŞAK KAPSÜL İLE
DAHA EKONOMİK

ZADE VITAL CURCUMIN FORTE



[f/ZadeVitalDogalBesinDestekleri](#) [t/ZadeVital](#) [i/zadevital](#) www.zadevital.com • info@zadevital.com.tr • 444 9233



Tüm Zade Vital ürünleri Ege Üniversitesi, Argefar işbirliği ile geliştirilmiş ve uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilmiştir.

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sağlık profesyonellerine yöneliktir.

CURCUMIN FORTE: PANAHI Y. et al. Investigation of the Efficacy of Adjunctive Therapy with Bioavailability-Boosted Curcuminoids in Major Depressive Disorder. *Phytotherapy Research*, 2015, 29(1): 17-21. / BASNET, Purusotam, SKALIO-BASNET, Notasa. Curcumin: an anti-inflammatory molecule from a curyspice on the path to cancer treatment. *Molecules*, 2018, 6(6): 4567-4598. / NA, Ukin, et al. Curcuminoids Target Decreasing Serum Adipocyte-fatty Acid Binding Protein Levels in Their Glucose-lowering Effect in Patients with Type 2 Diabetes. *Biomedical and Environmental Sciences*, 2014, 11(27): 902-905. / PANAHI, Yunes, et al. Lipid-modifying effects of adjunctive therapy with curcuminoids-piperine combination in patients with metabolic syndrome: Results of a randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 2014, 22(5): 851-857. / Shoba G. Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. *Phytotherapy Research*, 1998, 12(5): 353-356. NAKAGAWA, Yasuaki, et al. Short-term effects of highly/bioavailable curcumin for treating knee osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled prospective study. *Journal of Orthopaedic Science*, 2014, 19(6): 933-939. / LANG, Alon, et al. Curcumin in combination with mesalazine induces remission in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis in a randomized controlled trial. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 2015, 13(8): 1444-1449. / RULKOTIL, S. J., NATH, S. Effects of curcumin on crevicular levels of IL1B and CCL28 in experimental gingivitis. *Australian dental journal*, 2015, 60(3): 317-327. / HJAVAKOVA, Uva, et al. Spice up the hypertension diet: curcumin and piperine prevents remodeling of aorta in experimental L-NAME induced hypertension. *Nutrition & Metabolism*, 2014, 11(2): 872. / ANITHA, Emmons, et al. Oral Curcumin (Meriva) is Effective as an Adjunct Treatment and is Able to Reduce IL-22 Serum Levels in Patients with Psoriasis Vulgaris. *Briefed Research International*, 2015, 1(7): 14-19. / KHAVAT, Samira, et al. Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 2016, 23(3): 318-324. / HENDLER, Sheldon Saul, RORVik, David M. PDR for nutritional supplements. Thomson Reuters, 2008: 67-72. / MONTVALE, N. J., FLEMING, T. PDR for herbal medicines. Medical Economics Company, 2000: 775-777. / CAO, Liping, et al. Effects of curcumin on antioxidant activities and cytokine production in Jian carp (*Cyprinus carpio* var. Jian) with CCl₄-induced liver damage. *Fish & Shellfish Immunology*, 2015, 43(1): 150-157.